

كلية التربية الرياضية للبنات
فرع الاسكندرية

المؤتمر العلمي الأول

لدراسات وبحوث التربية الرياضية

((الرياضة والمرأة))

فلمنح - الاسكندرية

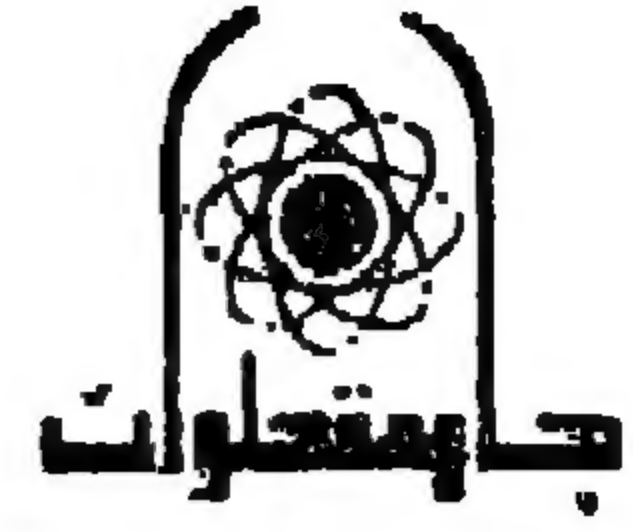
الجزء الثاني

جامعة حلوان



إهداء ٢٠٠٩

اسرة المرحومة الدكتورة / ثناء السيد محمد
جمهورية مصر العربية



كلية التربية الرياضية للبنات
بالإسكندرية

المؤتمر العلمى

لدراسات وبحوث التربية الرياضية
(الرياضة والمرأة)

الجزء الثانى

أثر الاحماء بجمباز الموانع على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية

د. عنايات على لبيب

المقدمة :

من المعلوم أن ممارسة أى نشاط رياضى سواء فى وحدة درس التربية الرياضية أو التدريب أو المنافسات يحتاج الى تهيئة عضلات الجسم ومفاصله والدورة الدموية واجهزة الجسم الحيوية بطريقة منظمة وتدرجية الى القدر المناسب لتحمل اعباء الجهد المطلوب وهذا ما يطلق عليه مصطلح الاحماء Warm-up وقد تعددت اسمائه بالعربية فيطلق عليه — ايضا المقدمة أو التسخين أو الاعداد أو التهيئة أو التدفئة وغير ذلك من الاسماء. ويعتبر الاحماء حماية للجسم من الاصابات وفى نفس الوقت يكسب العضلات الاسترخاء والمطاطية اللازمة كما يزيد من سرعة ضربات القلب ومن كمية الدم المتدفق فى الشرايين كما يزيد نسبة الاكسجين فى الدم بزيادة كمية الهواء المستنشق ويعمل على رفع درجة حرارة الجسم ، كذلك يعمل على الوصول لاقصى قدرة استجابية لرد الفعل .

وينقسم الاحماء الى عدة أنواع حددها كاربوفيتش الامريكى Karpovich (١٩٧١) :

الى نوعين من الاحماء هما :

Informal warm - up

— الاحماء العام .

Formal warm - up

— الاحماء الخاص .

وينقسم الاحماء العام بدوره الى قسمين :

Passive warm - up

أ — احماء كامن أو سلبي .

Active warm - up

ب — احماء ناشط أو جاهد .

ويمكن تعريف كل نوع من هذه الانواع كما يلى :

الاحماء الناشط :

يتضمن تأدية بعض الحركات الرياضية التى ليس لها علاقة مباشرة بالحركات التى تؤدي فى وحدة الدرس أو التدريب أو المباراة ومثال ذلك الاحماء بالجري أو اداء بعض أنواع التمرينات السويدية قبل مباراة كرة القدم أو مباراة فى السباحة

أ.م.د. عنايات على لبيب : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

الاحماء الكامن أو السلبي :

ويتضمن نوعيات عديدة من تمارينات العلاج الطبيعى مثل التدليك والحمامات الساخنة أو الباردة أو الانفاذ الحرارى Short wave diathermy وحيث انه يصعب على الكثيرين ثقل مثل هذه المعالجات كنوع من انواع الاحماء فانه يطلق عليها احيانا مصطلحا آخر هو Limbering-up كاربوفيتش (١٩٧١) وهو مصطلح يعنى التدفئة اى جعل الجسم مرنا سهل الانثناء او رشيقا .

الاحماء الخاص :

يتضمن الاحماء نفس الحركات التى سيؤديها اللاعب او اللاعبه فى التمرين او اللعب الرسمى للمباراة ومن امثلته الاحماء بالكرة قبل مباريات الكرة او القفز والوثب قبل مباريات القفز والوثب فى العساب القوى أو تبادل بعض كرات التنس بالمضرب قبل مباراة التنس .

ولقد بدأ الاهتمام بموضوع الاحماء واثره على الاداء الرياضى منذ الثلاثينات حيث نشر اول مقال لسيمونس وآخرين Simonson, E, et al (١٩٣٦) يظهر أن عمليات الاحماء قصرت زمن الجرى فى سباق ١٠٠م عدوا للرجال والسيدات وفى عام (١٩٤٥) نشر اسموسن وبوج ASMUSSEN, E, and C. BOJE . من الدانمارك مقالة ذكر فيها أن الاحماء عن طريق التمارينات السويدية والانفاذ الحرارى بالموجات القصيرة تفيد الاداء .

وقد ذكرنا ايضا ان الحمامات الساخنة قد افادت فى سباق العدو لمسافات قصيرة ولكنها ذكرنا أيضا ان التدليك كاحماء ليس له اى اثر مفيد على الاداء .

وفى عام (١٩٤٦) قام ميدو Muido باجراء بعض التجارب على اثر الاحماء على سباقات سباحة المسافات القصيرة بطريقتى الزحف Crawl والصدر Breast واستخدم عجلة الارجوميتير كوسيلة للاحماء الناشط ، واستخدام الحمامات الساخنة والانفاذ الحرارى بالموجات القصيرة والحمام التركى كوسيلة للاحماء السلبي وقد اظهرت تلك التجارب ان كل أنواع الاحماء عادت بفائدة على المتسابقين وأن اثر الاحماء كان يستمر على الاقل ما بين ٦٠ ، ٨٠ دقيقة . وفى عام (١٩٤٧) ذكر شميت Schmid من تشيكوسلوفاكيا ان كل أنواع الاحماء التى ذكرها اسموسن وبوج بما فيها التدليك لها اثر ايجسابى على الاداء فى سباقات السباحة ٥٠ م والعدو ١٠٠ م .

وفى عام (١٩٥٦) قام الأمريكان كاربوفيتش وهال (Karpovich P.V., and C. Hale) بدراسة لمعرفة اثر التدليك كاحماء على الجرى لمسافة ٤٤٠ ياردة وبمقارنته باثر الاحماء الناشط على نفس الرياضة وقد اتت دراستها بنتيجة مفاجئة وهو عدم وجود فارق مؤكد بين نوعى الاحماء . ليس هذا فحسب بل اظهرت هذه الدراسة أيضا انه لا يوجد فارق مؤكد بين اداء من قاموا بعمل اى من نوعى الاحماء ومن لم يقوموا بأى نوع من الاحماء اى ان محصلة النتائج تشير الى عسدم تأثيره على

مستوى الاداء الرياضى ، ومن العجيب أن كلية سير نجفيلد الرياضية أعلنت فى نفس الوقت أن الرقم القياسى لجرى ٤٤٠ ياردة قد حطمه أحد عدائها دون أن يقوم بأى عمليات احماء من أى نوع — ولقد استمر الجدل حول جدوى الاحماء وأثره على مستوى الاداء الى يومنا هذا ويوجد أكثر من عشرين بحثا فى الدوريات والمجلات العلمية بعضها يدافع عن الاحماء ويؤكد أثره الايجابى وبعضها يقلل من أثره أو يؤكد من عدم وجوده كلية مسببين بذلك مزيدا من الغموض والتشويش بدلا من الاتفاق على رأى موحد .

ولقد حاول المدافعون عن الاحماء الناشط استخدام الاثر الفسيولوجى لتأكيد أهمية الاحماء وأثره الايجابى فى تحسين مستوى الاداء ، فيذكر اسموسن وبوج (١٩٤٥) أن درجة حرارة العضلة ترتفع نتيجة التمرينات الاولى فى الاحماء وبالتالي تزيد من كفاءة انقباضها ويظهر العلاقة بين درجة حرارة العضلة ذات الثلاث رؤوس الفخذية *Vastus datiralis* وسرعة ركوب عجلة الارجوميتير وذكروا فى هذا الشأن أن أحدا لا يتوقع من عازف بيانو ذى أصابع باردة أن يعزف نفما حيا ولكن بعد احماء أصابعه فإنه يستطيع ذلك بالتأكيد .

وقد لاحظ كاربوفيتش (١٩٧١) أنه عند وضع حزام ضاغط حول احديد اطراف الانسان لعمل اسكيميه (فقر دم موضعى ناشئ من عدم تدفق الدم فى الشرايين) فإن قوة الاحتمال والقدرة على عمل العضلات فى هذا الطرف تقل بدرجة كبيرة فإذا أزيل هذا الحزام الضاغط واستعاد الدم تدفقه ودورته العادية فإن قوة الاحتمال وقدرة العضلة على العمل تعودان الى قوتها الطبيعية ، وقد استنتج كاربوفيتش قياسا على ذلك أنه إذا زاد تدفق الدم فى العضلات الى أعلى من معدل التدفق العادى فإن قوة الاحتمال والقدرة على الاداء سوف تزدادان بلا شك .

ولكن هذا الاستنتاج لا يتفق مع ما سبق أن توصل اليه اسموسن وبوج ١٩٤٥ من أن زيادة تدفق الدم من خلال احماء باستخدام الرجلين فقط لا يفيد الا فى قوة تحمل وكفاءة الرجلين ولا يصل أثره الى الذراعين .

ولبيان تأثير تدفق الدم فى العضلات على قوة الاداء قام نوكاندا *Nukada* (١٩٥٥) بمقارنة أداء شخص يجلس على عجلة ارجوميتير داخل حوض مياه درجة حرارته ٠ م بالاداء عندما ترتفع درجته الى ٣٨ م . وقد وجد أن القدرة على الاداء كانت احسن فى الوسط البارد وقد غسر ذلك بزيادة تدفق الدماء فى الجسم حتى تصل الى خلايا الجلد السطحية مما أدى الى نشاط الدورة الدموية ، ويؤيد ذلك أنه عندما وضع حزام ضاغط على الرجلين لم يحدث أى فرق فى الاداء بين الوسطين البارد والدافئ نتيجة عدم تدفق الدم فى الشرايين فى الحالتين .

ورغم أن هناك تعارضا فى بعض آراء العلماء حول جدوى بعض أنواع الاحماء إلا أن الاعتقاد السائد بين جميع الرياضيين يؤكد أن للاحماء أهمية فى تحقيق الاداء الامثل . (كاربوفيتش وسننج ١٩٧٣ *Karpovich & Sinning*) .

وترى الباحثة أنه من الضرورة بمكان وجود الاحماء فى دروس التربية الرياضية حيث يهيىء أجهزة الجسم والعضلات والمفاصل بطريقة منظمة وتدرجية الى القدر المناسب لتحمل أعباء الجهد البدنى المطلوب .

مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة ان الاحماء الذى يمارس فى بداية درس التربية الرياضية فى المدارس الاعدادية للبنات يتضمن عنصرى الجرى والمشى فقط وحتى لا تسير فترة الاحماء التى تستغرق عادة (سبع دقائق) (مع الاعمال الادارية) — على وتيرة واحدة وحتى يمكن الاستفادة منها فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وادخال عنصر التشويق والتنويع والابتكار ، فقد رأت الباحثة تجربة استخدام احماء الموانع خلال تلك الفترة من وحدة الدرس ومقارنة مدى الفائدة التى تعود بتلك الفائدة التى قد تعود من الاحماء التقليدى (المشى والجرى) .

فروض البحث :

وضعت الباحثة الفروض التالية :

- ١ — ان احماء جيمناز الموانع له تأثير ايجابى على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى التلميذات .
- ٢ — ان نسبة التحسن فى بعض عناصر اللياقة البدنية فى احماء الموانع اكبر منها فى الاحماء التقليدى .

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث يعتبر انسب المناهج للقيام بهذه الدراسة واختارت الباحثة أحد تصميمات المنهج التجريبي وهو القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة بحيث يدرس احماء جيمناز الموانع للمجموعة التجريبية والاحماء التقليدى للمجموعة الضابطة .

عينة البحث :

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية من الصف الثانى الاعدادى الاورمان الاعدادية النموذجية للبنات والتى اختيرت عمدا لاشراف الباحثة على طالبات التدريب الميدانى بها وذلك عن العام الدراسى ٨٠ — ١٩٨١ وقد تم اختيار الفصول (١-٢ ٢-٢ ٣-٢ ٥-٢) أى الفصول الفردية لمجموعة تجريبية عددها ١٠٠ تلميذة لتطبيق احماء جيمناز الموانع عليها وتم اختيار الفصول (٢-٢ ٢-٢ ٢-٢ ٦-٢) أى الفصول الزوجية كمجموعة ضابطة وعددها ١٠٠ تلميذة لتطبيق الاحماء التقليدى وقد تم تكافؤ

العينة في الاداء الحركي كما في جدول رقم (٢) بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية هي الاختبارات الثلاثة والاختبار ككل .

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة جميز الموانع في مقدمة الدرس بدلا من الاحماء التقليدي بالنسبة للمجموعة التجريبية .

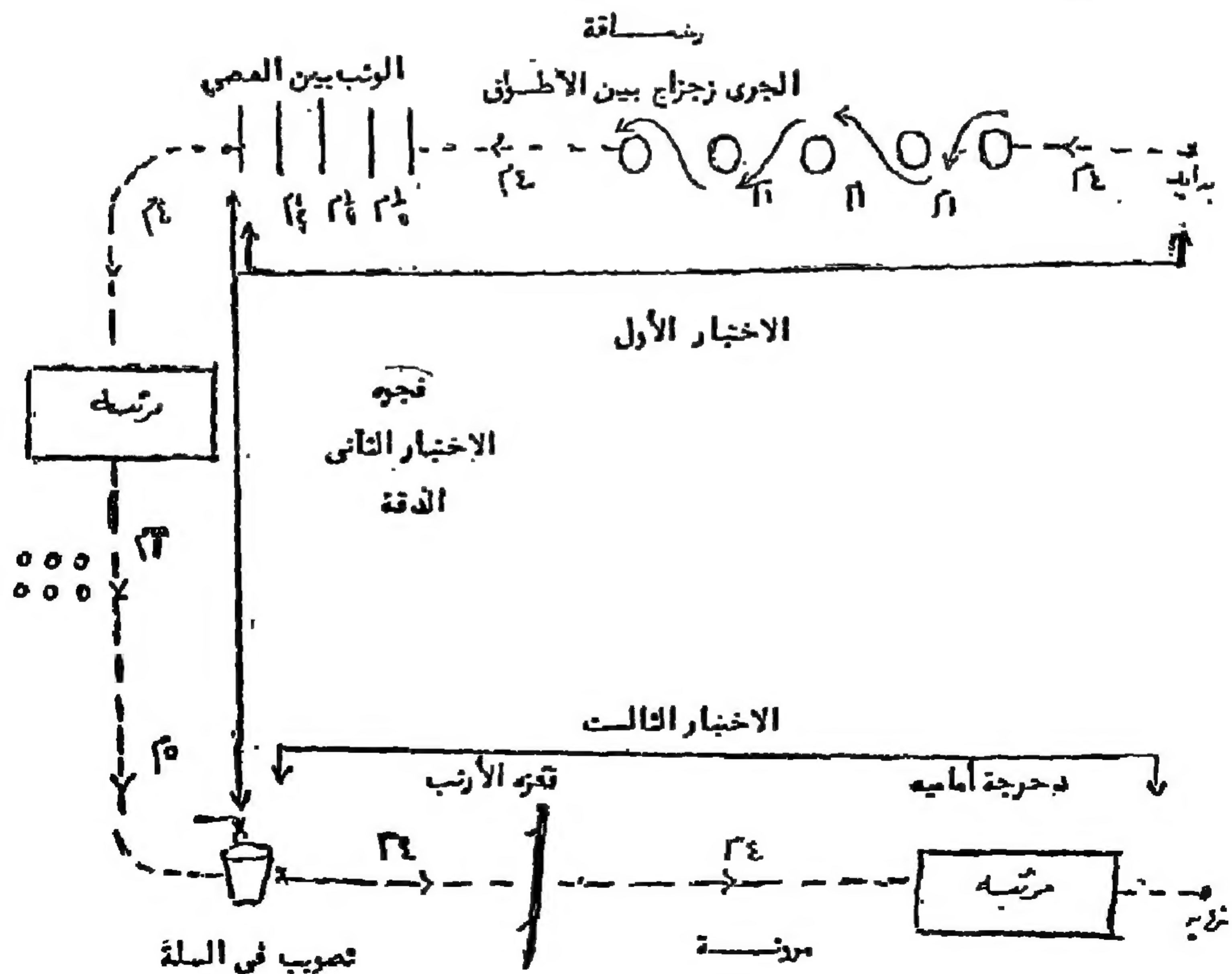
الادوات المستخدمة في احماء جمباز الموانع بالمدرسة وهي :

أكياس الحبوب — الاطشواق — العصى القصيرة — والطويلة (ايدى المقتشات المستهلكة والمدهونة) الزجاجات الخشبية — الاعلام الطرح — الحبال — الشرائط — الكور — المراتب الحصائر — المنطاط — كراسى صغيرة — سلال (لجمع الورق) جير لتخطيط الارض — وبعض الاجهزة مثل المقاعد السويدية — أعمدة الوثب العالى — قطع الصندوق — المهر — الحصان — المقاعد الخضراء .

ساعات ایقاف لاحتساب الزمن :

اجتمعت الباحثة بمدرسات التربية الرياضية وتم شرح الاختبارات الاربعة وطريقة احتساب الزمن ووضع الدرجات وذلك بتسجيل الزمن الذى تقطعه التلميذة من خط البدء وحتى نهاية الاختبار الاول وكذلك بالنسبة للاختبارات الثلاثة الاخرى .

شرح الاختبار



الاختبار الاول : (الرشاقة) :

ويتضمن الجرى ٤ م ثم عمل زجراج حول خمسة اطواق موضوعة على ابعاد متساوية وفى خط مستقيم حيث تكون المسافة بين كل طوقين مترا واحدا وتبتدىء التلميذة من بداية اربعة امتار بعيدا عن اول طوق ، الجرى ٤ امتار ثم الوثب بين ٦ عصي موضوعة على ابعاد متساوية نصف متر وفى خط مستقيم .

الاختبار الثانى : (الدقة) :

ويتضمن الجرى ٤ امتار وتعدية مرتبة بالعرض بعمل فجوة ٣ م الجرى ٣ امتار وعمل تنطيط بالكرة ٣ مرات والتصويب داخل السلة المسافة ٥ امتار .

الاختبار الثالث : (المرونة) .

ويتضمن الجرى ٤ امتار ثم عمل ارنب على مقعد سويدي ثم الجرى بعمل دحرجة امامية على مرتبة طويلة .

الاختبار الرابع :

بعد الانتهاء من عمل الاختبارات الثلاثة السابقة منفردة واخذ الزمن تؤدى التلميذة اختبارا رابعا يشمل الاختبارات الثلاثة مجتمعة ويؤخذ الزمن الكلى للاداء .

وقد توغرت فى الاختبارات الموضوعية حيث تم الحصول على النتائج بوحدات قياس الزمن ويقاس بساعة ايقاف .

وقد حسب معامل الثبات بطريقة الاعداء على ٣٠ تلميذة اخترن عشوائيا بعد مضي اسبوع من الاجراء الاول وكانت معاملات الثبات فى العينة كما هو مبين فى جدول رقم (١) تاريخ ٩-١٢-١٩٨٠ .

جدول رقم (١) يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة

الاختبار	معامل الثبات
الاختبار الاول	٨٩ر
الاختبار الثانى	٨٥ر
الاختبار الثالث	٩١ز
الاختبار الرابع	٨٨ر

مرحلة التنفيذ :

بعد ثبات صلاحية الاختبارات قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للاختبارات المختارة لهذه الدراسة على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى الأسبوع الرابع من شهر نوفمبر سنة ١٩٨٠ وقد تم تطبيق احماء الموانع على المجموعة التجريبية لمدة ٢٨ وحدة درس وتم تطبيق الاحماء التقليدى على المجموعة الضابطة بنفس عدد الوحدات .

أخذ لكل طالبة زمن كل اختبار على حده وزمن الوحدة ككل شاملة الاختبارات الأربعة .

وقد قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى لنفس الاختبارات بنفس الطريقة التى أجريت بها الاختبارات القبلية وتم أخذ القياسات بواسطة نفس المساعدين وفى منتصف شهر مارس ١٩٨٠ وذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد دونت النتائج الخاصة بهذه الدراسة فى الكشوف المعدة لعمل المعالجات الإحصائية . (عويس ١٩٧٧) .

مناقشة النتائج :

يعطى الجدول رقم (٢) نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة للاختبارات القبلية الأربعة ومنه يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين فى أى من هذه الاختبارات وبالتالي صلاحية المجموعتين لإجراء التجربة .

جدول رقم (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى لعناصر اللياقة البدنية المختارة

المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة ت	مستوى الدلالة		
م/ث	ع	م/ث	ع	م/ث	ع
١٣ر٦	٧ر٨١	١٣ر٤	٥ر٩٤	٢٠	غير دال
١٠ر٥	١ر٥٤	١٠ر٦	١ر٣٢	٥٠	غير دال
٩ر٩	١ر٩٧	١٠ر٢	١ر٨٢	١ر١٢	غير دال
٣٢ر٧	١٠ر٠٥	٣٣ر٨	٩ر١١	٦١	غير دال

ويعطى الجدول رقم (٣) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى الاختبارات الأربعة ومنه يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية وهذا يثبت صحة

الفرض الاول الذى ينص على أن (احماء جهباز الموانع له تأثير ايجابى على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى التلميذات) .

جدول رقم (٣) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى الاختبارات الاربعة

الاختبارات	القياس القبلى	القياس البعدى	قيمة	مستوى
	م/ث	م/ث	ت	الدلالة
الاختبار الاول	١٣٦	٧٨١	١١٢	٢٣٢ دال *
الاختبار الثانى	١٠٥	١٥٤	٨٧	٤٣٩ دال *
الاختبار الثالث	٩٩	١٩٧	٧٩	٥٤٦ دال *
الاختبار الرابع	٣٢٧	١٠٠٥	٢٦٢	٥٠٨ دال *

مستوى الدلالة ٠.٥ . *

ويعطى الجدول رقم (٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة فى الاختبارات الاربعة ومنه يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية ، وذلك لصالح القياسات البعدية وهذا يدل على أنه يبدو أن الاحماء التقليدى له ايضا أثر ايجابى على بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث فيما عدا عناصر الرشاقة التى استخدمت فيه بعض الادوات اليدوية مع الجرى حولها بتغيير اتجاه الجسم .

جدول رقم (٤) يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة فى الاختبارات الاربعة

الاختبار	القياس القبلى	القياس البعدى	قيمة	مستوى
	م/ث	م/ث	ت	الدلالة
الاختبار الاول	١٣٤	٥٩٤	١٢١	١٣٥ غير دال
الاختبار الثانى	١٠٦	١٣٣	٩٣	٢٩ دال *
الاختبار الثالث	١٠٢	١٨٢	٩٠	٢٦٦ دال *
الاختبار الرابع	٣٣٨	٩١١	٣٠٤	٢٨ دال *

وحتى يمكن مقارنة اثر احماء الموانع بالاحماء التقليدى قامت الباحثة بعمل اختبار (ت) الذى يظهر فى الجدول رقم (٥) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط نسبة التحسن المئوى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات الاربعة ومنه يتضح :

- أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .
 - أن أكبر نسبة تحسن قد حدثت فى الاختبار الثالث الخاص بعنصر المرونة .
 - أن أقل نسبة تحسن قد حدثت فى الاختبار الثانى الخاص بعنصر الدقة .
- وتظهر هذه النتائج بصفة عامة صحة الفرض الثانى القائل (ان نسبة التحسن فى بعض عناصر اللياقة البدنية فى احماء الموانع أكبر منها فى الاحماء التقليدى) .

جدول رقم (٥) يبين متوسط نسبة التحسن المئوى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات الاربعة

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مستوى ت الدلالة
	متوسط نسبة التحسن	الانحراف المعيارى	متوسط نسبة التحسن	الانحراف المعيارى	
	س	ع	س	ع	
الاختبار الاول	١٨ر٢	٦ر٧	١٠ر١	٤ر٦	١٠ دال *
الاختبار الثانى	١٧ر٥	٣ر٢	١٢ر٣	٣ر٤	١١ر١٣ دال *
الاختبار الثالث	٢٠ر٣	٢ر٨	١١ر٨	٣ر٦	٢٠ر٨ دال *
الاختبار الرابع	١٩ر١	٦ر١	١٠ر٢	٤ر٨	١١ر٤٧ دال *

التوصيات :

استنادا الى النتائج والبيانات التى وردت فى هذه الدراسة توصى الباحثة بادخال بعض التعديلات على منهاج التربية الرياضية فى المدارس الاعدادية وذلك بادخال جمباز الموانع فى مقدمة درس التربية الرياضية والتى — تستغرق بين ٥ — ٧ دقائق بدلا من الاحماء التقليدى ويتيح ذلك الفرصة لمدرسات التربية الرياضية لانماء روح الابداع والابتكار وادخال عنصر التشويق والتنويع فى الدرس .

المراجع

- ١ — **ابراهيم سـلالة** : اللياقة البدنية ، مكتبة الشاطبي ، الاسكندرية ١٩٦٥ .
- ٢ — **تشالز ابيـوكر** : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح ، مكتبة الانجلو بالقاهرة ، ١٩٦٤ .
- ٣ — **جلال محمد عبد الوهاب** : اللياقة البدنية أسس قياسها ، الجزء الثانى .
- ٤ — **حامد عبد السلام زهران** : علم النفس النمو ، الطفولة ، المراهقة ، الطبعة الثالثة ، عالم الكتاب ، ١٩٧٥ .
- ٥ — **عبد الله عـويس** : الاحصاء التطبيقى فى التربية الرياضية ، مكتبة عين شمس ١٩٧٧ .
- ٦ — **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥ .
- ٧ — **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف بمصر ١٩٧٧ .
- ٨ — **موسى فهمى** : جميز الالعاب والموانع ، دار المعارف بمصر ١٩٦٨ .

9. ASMUSSEN E., and O. Body Temperature and Capacity for work. Acta Physiologica Scanddinavia 10/1 (1945).
10. Karporich, P.V. and C. Hale., Effect of warming-up upon physical performance. Journal of the American medical Association 162:1117 (1956)
11. Michael E.D., et al. Effect of warmup on soft ball throw for distance. Research Quarterly 28 : 357 (1957).
12. Nukada A. Hauttemperature Und Listungsfahigkiet in Extremitaten bie Dym-micher. Internationale Zeitschirft fwer Angewandle physiologie 16-61 (1955).
13. Wayne E. Sinning, and Peter, V., Karpovich. Physiology of muscular Activity Seventh Edition Illusteated.
14. Karpocich P.V. and sinning W.E. Physiologyol mucculav activity Seventh Edition (1973).
15. Simonson E et al Einfluss Von ubungen auf dieLeistung beim 100 M lauf Arbeitsphysiologie 9 - 152 . (1936)

مستخلص

« أثر الاحماء بجهاز الموانع على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية

لتلميذات المرحلة الإعدادية »

د. عنسايات على لبيب

يهدف هذا البحث الى معرفة اثار استخدام برنامج جديد للاحماء باستخدام جهاز الموانع على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبالاخص الرشاقة ، الدقة ، والمرونة ، ومقارنة هذا الاثر بالاثار الناتج عن استخدام برامج الاحماء التقليدية والتي تتضمن اساسا بعض انواع المشى والجري .

وقد أجريت الدراسة على مجموعتين ، كل منهما ١٠٠ طالبة مارست احدهما برنامج الاحماء الجديد والاخرى برنامج الاحماء التقليدى ، وأخذت القياسات القبلية والبعدية لعناصر اللياقة البدنية المذكورة ثم عولجت النتائج احصائيا باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق .

وتشير النتائج الى أن احماء الموانع له تأثير مؤكد ذو دلالة احصائية على تنمية عناصر اللياقة البدنية المذكورة ، وأن هذا التأثير يفوق اثر الاحماء التقليدى الجارى العمل به والذي يتضمن المشى والجري بأنواعها .

التوافق النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات وعلاقته

بمستوى الاداء المهارى فى الجمباز «

د. عايدة السيد محمد حسين *

مقدمة :

لاحظت الباحثة خلال خبرتها فى تدريس مادة الجمباز فى كليات التربية الرياضية ان الطالبات الجدد يعانون من مشكلات كثيرة اهمها : مشكلات التوافق سواء اكان توافقا شخصيا أم توافقا اجتماعيا ، نظرا لان الكثيرات منهن غير راضيات عن دراستهن للتربية الرياضية ، حيث اظهرت نتائج دراسة سهر عبد اللطيف (٦) أن عدد الطالبات غير الرياضيات عن الدراسة بالكلية بلغت نسبتها ٢٢٣ فى المائة وهى نسبة عالية وجديرة بالاهتمام وتزداد مشكلة التوافق صعوبة فى السنوات الاولى للدراسة عند ممارسة حركات الجمباز نظرا لصعوبة ممارسة هذه اللعبة وعدم الفة الطالبات فى معظم الاحيان لممارستها ، ولذلك فالتعرف على مستوى التوافق بين هؤلاء الطالبات وعلاقة هذا التوافق بمستوى ادائهن المهارى يساعد على تحديد الصعوبات التى تقابل الطالبات أثناء الدراسة كى تقدم للمستولن لمراعاتها أثناء اعداد البرامج وتنفيذها حتى يحقق مستوى تحصيليا عاليا واعدادهن للمهنة مستقبلا ، وقد توصلت رمزية الغريب (٢) الى أن هناك عوامل غير عقلية لازمة فى نجاح طالبة التربية الرياضية فى متابعة دراستها بالمعهد وفى ادائها لمهنة التدريس وهذه العوامل منها : التكيف الانفعالى وسمات مزاجية معينة . ولقد أثبتت دراسة سكندل Sckendel (١٩) تميز المتفوقين رياضيا فى التوافق الاجتماعى والروح الاجتماعية وخصائص القيادة والمبادأة والوصول الى مكانة اجتماعية وتقبل الذات والكفالية العقلية عن غير المتفوقين رياضيا . كما وجد أيضا أنهم تفوقوا فى الانبساطية والعصابية والمثابرة فى النتائج التى توصل اليها فيليب Philip (١٨) ، كما وجد ابراهيم عثمان (١) أنهم تفرقوا فى التكيف العام والشخصى والاجتماعى ، فقد أوضحت نتائج دراسة منير سامى (١٢) تميز المتفوقين على غير المتفوقين فى مجموع أنشطة المنازلات والتمرينات والجمباز والسباحة والالعاب بالنبساطية وفى كل نشاط على حدة .

ومما دفع الباحثة الى دراسة التوافق لطالبات الفرق الدراسية الاربع ، ادراكها ان ممارسة الحياة الجامعية تدفع الطالبة الى التشكيل وفقا لنمط هذه الحياة وبالتالي الى زيادة توافقها فى محيط كليتها ، وقد كشفت نتائج دراسة محمود الزيدى (١٠) تميز طلاب الفرقة الثالثة والرابعة فى التوافق الدراسى عن طلاب الفرقة الاولى والثانية كما ارتبط التوافق الدراسى ارتباطا سالبا بالسمات الباثولوجية ، بينما كشفت دراسة كريتش وسملر Crites and Semeler (١٦) زيادة تأثر التحصيل الدراسى بمشكلات التوافق فى الصف الثانى عشر عنه فى الصف الخامس .

* د. عايدة السيد محمد حسين : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية — جامعة حلوان .

وبناء على ما أوضحته نتائج هذه الدراسات تحدد الباحثة أهمية المشكلة في ضوء ما يلي :

ان الدراسات التي أجريت لم تكن تدرس التوافق النفسي كعامل مؤثر على مستوى الاداء المهارى عامة والجمباز بصفة خاصة بل كان هدفها الاول تحديد الجوانب النفسية للمتفوقين رياضيا ، ولم تظهر الدراسات السابقة أيضا الاثر الذى يحدثه التوافق النفسى للطلاب على الانجاز أو الاداء المهارى ، وعليه فان الدراسة الحالية تعد محاولة من الباحثة لدراسة اثر التوافق النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات على ادائهن المهارى فى الجمباز .

أهداف البحث : يهدف البحث الحالى الى دراسة كل من :

- ١ — الفروق بين طالبات الفرق الدراسية الاربع فى التوافق العام وأجزائه .
- ٢ — العلاقة بين توافق الطالبات ومستوى الاداء المهارى على الاجهزة التالية :
 - (١) عارضة التوازن .
 - (ب) العارضتين مختلفتى الارتفاع .
 - (ج) الحركات الارضية .
 - (د) حصان القفز .

فروض البحث :

من ملاحظات الباحثة ودراساتها السابقة فى مجال البحث الحالى يمكن صياغة الفروض التالية :

الفرض الاول : توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الفرق الدراسية الاربع فى التوافق العام وأجزائه وهذه الفروق لصالح الفرق النهائية .

الفرض الثانى : توجد علاقة دالة احصائيا بين توافق الطالبات ومستوى الاداء المهارى فى الجمباز .

الفرض الثالث : توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى الاداء المهارى عند الطالبات ذوات الدرجات المنخفضة فى التوافق عن الطالبات ذوات الدرجات المرتفعة فى التوافق وهذه الفروض لصالح الطالبات الاكثر توافقا .

التحديد الاجرائى لمصطلحات البحث :

حددت الباحثة مصطلحات البحث بصورة اجرائية على النحو التالى :

١ — **التوافق النفسى :**

هو النقصان النسبى للاستجابات التى تدل على وجود مشكلات سلوكية كما

يعبر عنها اختبار بل للتوافق بمجالاته الاربعة وهى : المنزلى والصحى والاجتماعى والانفعالى .

٢ — الاداء المهارى :

وقد قامت الباحثة بقياس مستوى الاداء المهارى عن طريق الاختبارات المهارية المقررة على الطالبات آخر العام على أجهزة الجميز الاربعة وذلك بواسطة لجنة تحكيم قانونية وعلى ذلك فانه يمكن تعريف مستوى الاداء المهارى اجرائيا . « بالدرجات الرقمية لطالبات عينة البحث فى الاختبارات المهارية التى وضعتها لجنة من الاساتذة المتخصصين لامتحان آخر العام فى الجميز وذلك على الاجهزة الاربعة » .

اجراءات البحث :

١ — العينة :

اختارت الباحثة افراد العينة من طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية والمقيدات بالعام الدراسى ١٩٨٠/٧٩ ومن الفرق الدراسية الاربع بالطريقة العشوائية المنظمة بنسبة ٢٠٪ من عدد طالبات كل فرقة دراسية وبلغ عدد افراد العينة ١٨٤ طالبة بمتوسط سن ٢١ سنة وه اشهر هن على النحو التالى بالجدول رقم (١) :

جدول رقم (١) عينة الطالبات

الفرق الدراسية	عدد الطالبات فى كل فرقة	عدد الطالبات التى تم اختيارهن
الفرقة الاولى	١٧٠	٣٤
الفرقة الثانية	١٩٠	٣٨
الفرقة الثالثة	٢٩٦	٥٨
الفرقة الرابعة	٢٧٠	٥٤

٢ — منهج البحث وادوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى وبتطبيق الاختبارات التالية خلال شهر مارس عام ١٩٨٠ :

١ — اختبار التوافق للطبقة : استخدمت الباحثة اختبار التوافق للطلبة تأليف

هيو م. بل واعد صورته باللغة العربية محمد عثمان نجساتى (٩) ، ويقيس هذا الاختبار الجوانب الاربعة التى يتجه هذا البحث الى

دراستها عند طالبات التربية الرياضية ويشتمل كل مقياس على ٣٥ سؤالاً ويمدنا هذا الاختبار بما يلي :

أ — **التوافق المنزلى** : الافراد الذين يحصلون على درجات عالية في هذا المقياس يميلون الى أن يكونوا غير متوافقين في حياتهم المنزلية ، وتدل الدرجات القليلة على التوافق الحسن في الحياة المنزلية .

ب — **التوافق الصحى** : تدل الدرجات العالية في هذا المقياس على سوء التوافق الصحى وتدل الدرجات القليلة على حسن التوافق الصحى .

ج — **التوافق الاجتماعى** : ان الافراد الذين يحصلون على درجات عالية في هذا المقياس يميلون الى الخضوع والانسحاب والتقهر في اتصالاتهم الاجتماعية أما الافراد الذين يحصلون على درجات عالية فيميلون الى السيطرة والعدوان في اتصالاتهم الاجتماعية .

د — **التوافق الانفعالى** : والافراد الذين يحصلون على درجات عالية في هذا المقياس يميلون الى أن يكونوا غير متزنين في حياتهم الانفعالية ، أما الافراد الذين يحصلون على درجات قليلة فيميلون الى أن يكونوا متزنين في حياتهم الانفعالية . ويعتبر هذا الاختبار على درجة عالية من الثبات — فقد بلغ ثبات الاختبار الكلى ٠.٩٣ ، وتراوحت معاملات ثبات الاختبارات الجزئية ما بين ٠.٨٠ ، ٠.٨٩ . وذلك بطريقة التجزئة النصفية على عينة من طلبة المدارس والجامعات الامريكية — كما استخدمت معاملات الثبات على عينات مصرية عن طريق اعادة الاختبار ، وأثبتت جميعها ثباته وهى (٤) ، (٥) ، (١٣) .

ونظرا لاختلاف عينة البحث الحالى عن العينات التى استخدمت في تعيين الثبات في الابحاث السابقة فقد فضلت الباحثة اعادة تعيين ثباته بالنسبة للعينة المستخدمة في البحث ، وأعاد الاختبار بعد شهر من تطبيقه عليهم . وكانت معاملات ثبات الاختبارات الجزئية الاربعة — المنزلى والصحى والاجتماعى والانفعالى — على التوالي ٠.٧٨ ، ٠.٧٩ ، ٠.٦٨ ، ٠.٧٥ ، كما بلغ معامل ثبات الاختبار الكلى ٠.٨٣ .

٢ — اختبارات المهارات في الجباز :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات المهارية على أجهزة الجباز الأربعة والموضوعة بواسطة لجنة من الاساتذة المساعدين والمدرسات بقسم الجباز والتمرينات ، وهى نفس الاختبارات التى تطبق فى الامتحانات والتى تناسب مستوى منهج كل فرقة دراسية ويقدر كل من ٧ر٥ درجة وبذلك تكون الدرجة الكلية لمستوى الاداء ٣٠ درجة وتقوم باحتسابها لجنة مكونة من أربع محكمات وهى لجنة موحدة لجميع الفرق الدراسية وتحتسب الدرجة بحذف أعلى وأقل درجة من الدرجات الأربع ثم يؤخذ متوسط الدرجتين الباقيتين .

نتائج البحث :

نعرض فيما يلى نتائج البحث مصنفة فى ضوء الفروض التى طرحناها فى القسم السابق :

الفرض الاول : توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الفرق الدراسية الأربع فى التوافق العام وأجزائه . واستلزم التعرف على نتائج الفرض الاول التحليل الاحصائى الآتى :

— حساب الفروق فى درجات التوافق العام وأجزائه بين طالبات الفرق الدراسية باستخدام تحليل التباين .

— حساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ت) .
ويوضح الجدول رقم (٢) نتائج تحليل التباين عند عينة البحث :

جدول رقم (٢) يوضح نتائج تحليل التباين للتوافق العام عند عينة البحث

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق	٣	٤٧٠.١٩٦	١٥٦.٧٣٢	٤.١٤
الخطأ التجريبى	١٨٠	٦٨٠.٧٧٠.٨	٣.٧٨٢.١	
التباين الكلى	١٨٣	٧٢٧.٧٩٠.٤		

من الجدول رقم (٢) تبين أن النسبة الفائية (٤.١٤) وهذه النسبة دالة عند مستوى (١.٠ ر.) ومعنى هذا أن الفرق بين الفرق الدراسية الأربع بالنسبة للتوافق العام فرق دال احصائيا .

ولما كان التباين الدال لاكثر من مجموعة لا يكشف عن اى المجموعات هى المسئولة عن هذا الفرق ، فان اختبار دلالة الفروق بين متوسطات الفرق الدراسية الاربع يحقق لنا هذا الغرض ، والجدول التالى رقم (٣) يوضح قيم (ت) ومدى دلالتها فى التوافق العام .

٢٢٦

جدول رقم (٣) يوضح قيم (ت) لفرق الدراسة الاربع ومدى دلالتها فى التوافق العام

الفرق الدراسية	عدد الطالبات (ف)	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
الاولى	٣٤	٥٥١٨	١٧٧٣	١٤٤	غير دال
الثانية	٣٨	٤٧٧٦	٢٣١٨		
الاولى	٣٤	٥٥١٨	١٧٧٣	٧٩	غير دال
الثالثة	٥٨	٥٨١٤	١٥٩٠		
الاولى	٣٤	٥٥١٨	١٧٧٣	٩٤	غير دال
الرابعة	٥٤	٤٦٠٧	٢٢٤٦		
الثانية	٣٨	٤٧٧٦	٢٣١٨	٦٩	٠.٠١
الثالثة	٥٨	٥٨١٤	١٥٩٠		
الثانية	٣٨	٤٧٧٦	٢٣١٨	٣٧	غير دال
الرابعة	٥٤	٤٦٠٧	٢٢٤٦		
الثالثة	٥٨	٥٨١٤	١٥٩٠	٠.٩	٠.٠١
الرابعة	٥٤	٤٦٠٧	٢٢٤٦		

يوضح الجدول رقم (٣) انه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى الفرقتين (الثانية والثالثة) لصالح الفرقة الثانية ومتوسطى الفرقتين (الثالثة والرابعة) لصالح الفرقة الرابعة ، بينما لم تظهر فروق دالة بين الفرق الدراسية الاخرى .

جدول رقم (٤) يوضح نتائج تحليل التباين لدرجات التوافق المنزلى عند عينة البحث

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق الدراسية	٣	١٧٢٢١	٥٧٤٠	١٨٣
الخطأ التجريبي	١٨٠	٥٦٤٥٢٢	٣١٣٦	
التباين الكلى	١٨٣	٥٨١٧٤٣		

من الجدول رقم (٤) تبين أن النسبة الفائية (١٨٣) وهذه النسبة غير دالة وهذا يعنى أن الفرق بين الفرق الدراسية الأربع فى درجات التوافق المنزلى فرق غير معنوى .

جدول رقم (٥) يوضح نتائج تحليل التباين لدرجة التوافق الصحى عند عينة البحث

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق الدراسية	٣	٣٠٤٩٧	١٠١٦٦	٣٤٨
الخطأ التجريبي	١٨٠	٥٢٥٦٧٦	٢٩٢٠	
التباين الكلى	١٨٣	٥٥٦١٧٣		

من الجدول رقم (٥) تبين أن النسبة الفائية (٣٤٨) وهذه النسبة دالة عند مستوى (٠.٥) وهذا يعنى أن الفرق بين الفرق الأربع فى درجات التوافق الصحى فرق معنوى . والجدول رقم (٦) يوضح اختبار دلالة هذه الفروق .

جدول رقم (٦) يوضح قيم ت لفرق الدراسة الأربع ومدى دلالتها فى التوافق الصحى

الفرق الدراسية	عدد الطالبات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاولى	٣٤	١٣ر٠٠	٥٣٦	٠ر١٣	غير دال
الثانية	٣٨	١٣ر٢٠	٦٥١		
الاولى	٣٤	١٣ر٠٠	٥٣٦	٠ر٧٧	غير دال
الثالثة	٥٨	١٤ر١٤	٥٠٣		
الاولى	٣٤	١٣ر٠٠	٥٣٦	١ر٦٨	غير دال
الرابعة	٥٤	١١ر٠٠	٦١٩		
الثانية	٣٨	١٣ر٢٠	٦٥١	٠ر٨٢	غير دال
الثالثة	٥٨	١٤ر١٤	٥٠٣		
الثانية	٣٨	١٣ر٢٠	٦٥١	١ر٧٢	غير دال
الرابعة	٥٤	١١ر٠٠	٦١٩		
الثالثة	٥٨	١٤ر١٤	٥٠٣	٢ر٧٨	٠ر٠١
الرابعة	٥٤	١١ر٠٠	٦١٩		

يوضح الجدول رقم (٦) انه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى الفرقتين (الثالثة والرابعة) لصالح الفرقة الرابعة ، بينما لم تظهر فروق دالة احصائيا بين الفرق الدراسية الاخرى .

جدول رقم (٧) يوضح نتائج تحليل التباين للتوافق الاجتماعى عند عينة البحث

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق الدراسية	٣	٥٢٦ر٠٤	١٧٥ر٣٥	٤٧٣
الخطأ التجريبى	١٨٠	٦٦٦٩ر٩٤	٣٧ر٠٦	
التباين الكلى	١٨٣	٧١٩٥ر٩٨		

من الجدول رقم (٧) تبين أن النسبة الفائية (٤٧٣) وهذه النسبة دالة عند مستوى (٠.١ ر.) وهذا يعنى أن الفرق فى التوافق الاجتماعى فرق معنوى والجدول رقم (٨) يوضح اختبار دلالة الفروق .

جدول رقم (٨) يوضح قيم (ت) لفرق الدراسة الرابع ومدى دلالتها فى التوافق الاجتماعى

الفرق الدراسية	عدد الطالبات	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاولى	٣٤	١٤ر٦٥	٤ر٥٥	١ر٩٨	غير دال
الثانية	٣٨	١١ر٧٠	٧ر٠٢		
الاولى	٣٤	١٤ر٦٥	٤ر٥٥	١ر١٣	غير دال
الثالثة	٥٨	١٦ر١١	٦ر٢٧		
الاولى	٣٤	١٤ر٦٥	٤ر٥٥	١ر٣٥	غير دال
الرابعة	٥٤	١٢ر٩٨	٥ر٩٨		
الثانية	٣٨	١١ر٧٠	٧ر٠٢	٣ر٢٩	٠.١ ر.
الثالثة	٥٨	١٦ر١١	٦ر٢٧		
الثانية	٣٨	١١ر٧٠	٧ر٠٢	٠ر٩٨	غير دال
الرابعة	٥٤	١٢ر٩٨	٥ر٩٨		
الثالثة	٥٨	١٦ر١١	٦ر٢٧	٢ر٥٤	٠.٥ ر.
الرابعة	٥٤	١٢ر٩٨	٥ر٩٨		

يوضح الجدول رقم (٨) أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.١ ر.) بين متوسطى الفرقتين (الثانية والثالثة) لصالح الفرقة الثانية ، بينما كان الفرق دالا بين الفرقتين (الثالثة والرابعة) عند مستوى (٠.٥ ر.) لصالح الفرقة الرابعة ، بينما لم تظهر فروق بين الفرق الدراسية الاخرى .

جدول رقم (٩) يوضح تحليل التباين للتوافق الانفعالى عند عينة البحث

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق الدراسية	٣	٦٢٨٦٣	٢٠٩٥٤	
الخطأ التجريبي	١٨٠	٨٩٧٠٢١٧	٤٩٨٣٥	٠.٤٢
التباين الكلى	١٨٠	٩٠٣٣٠٨٠		

من الجدول رقم (٩) تبين أن النسبة الفائية (٠.٤٢) وهذه النسبة غير دالة ومعنى هذا أن الفرق بين الفرق الدراسية الأربع فى التوافق الانفعالى فرق غير معنوى .

الفرض الثانى : توجد علاقة دالة بين توافق الطالبات ومستوى الاداء المهارى على الاجهزة .

استلزم التعرف على نتائج الفرض الثانى التحليل الاحصائى التالى :

حساب معاملات الارتباط بين درجات التوافق النفسى ودرجات الاداء المهارى على الاجهزة . والجدول التالى رقم (١٠) يوضح معاملات الارتباط بين درجات التوافق واجزائه ودرجات الاداء المهارى على الاجهزة الاربعة .

جدول رقم (١٠) معاملات الارتباط ودلالاتها بين التوافق واجزائه ومستوى الاداء المهارى على الاجهزة

الفرق الدراسية	التوافق العام	المنزلى	الصحى	الاجتماعى	الانفعالى
الفرقة الاولى	٠.٥٢**	٠.٢٥	٠.٤٦**	٠.٤١**	٠.٤٩**
الفرقة الثانية	٠.٥٠**	٠.٤٢**	٠.٢٨	٠.٤٢**	٠.٤٦**
الفرقة الثالثة	٠.٠٨	٠.٠١	٠.٠٤	٠.١٩	٠.٠٢
الفرقة الرابعة	٠.٦١**	٠.٤٣**	٠.٣٣**	٠.٥٨**	٠.٥٩**

* دال عند مستوى ٠.٥ ن = ١٨٤ ** دال عند مستوى ٠.١

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن بعض مقاييس التوافق النفسى اظهرت فى علاقتها بالاداء المهارى نمط الارتباط المتوقع من الفرض وهو أنه توجد علاقة دالة بين التوافق والاداء المهارى على الاجهزة وهذه العلاقات كما تحددتها معاملات الارتباط الدالة احصائيا بالنسبة للفرق الدراسية الاربع وهى :

— بالنسبة للفرقة الاولى توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التوافق العام والصحى والاجتماعى والانفعالى وبين الاداء المهارى على الاجهزة وكلها معاملات سالبة (*) ودالة عند مستوى ٠.١ ، ولم توجد علاقة دالة بالنسبة للتوافق المنزلى .

— بالنسبة للفرقة الثانية توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التوافق العام والمنزلى والاجتماعى والانفعالى وبين الاداء المهارى على الاجهزة وكلها معاملات سالبة ودالة عند مستوى ٠.١ ، ولم توجد علاقة دالة بالنسبة للتوافق الصحى .

— بالنسبة للفرقة الثالثة لا توجد علاقة دالة بين اى من التوافق العام وأجزائه وبين الاداء المهارى على الاجهزة .

— بالنسبة للفرقة الرابعة توجد علاقة دالة بين التوافق العام والمنزلى والصحى والاجتماعى والانفعالى وبين الاداء المهارى على الاجهزة وكلها معاملات سالبة ودالة عند مستوى ٠.١ .

الفرض الثالث : توجد فروق دالة احصائية فى مستوى الاداء المهارى عند الطالبات ذوات الدرجات المنخفضة فى التوافق عن الطالبات ذوات الدرجات المرتفعة فى التوافق وهذه الفروق لصالح الطالبات الاكثر توافقا .

وقد استلزم التعرف على نتائج الفرض الثالث التحليل الاحصائى التالى :

— حساب الارباعى الاعلى والارباعى الادنى لتحديد مجموعة الطالبات الحسنة التوافق وهى التى تمثل الربع الاول وكذلك لمجموعة الافراد سيئة التوافق وتمثل الربع الاخير .

— حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية .

— حساب قيمة (ت) .

(*) ترجع سالبية الاشارة لمعاملات الارتباط الى طبيعة تقييم التوافق النفسى فهو مقياس بالسالب — انظر صفحة (٤) .

جدول رقم (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق باستخدام مقياس (ت) بين الطالبات أصحاب الدرجات المنخفضة في التوافق والطالبات أصحاب الدرجات المرتفعة (للفرقة الاولى)

أصحاب الدرجات المنخفضة		أصحاب الدرجات المرتفعة		قيمة (ت) مستوى الدلالة	
ن = ٩		ن = ٩			
م	ع	م	ع		
٢١٢٢	٣١٤	١٥٠٦	٣٦٨	٣٨٢	٠.١

بالنسبة لطالبات الفرقة الاولى يتضح من الجدول السابق أنه يوجد فروق دالة بين الطالبات مرتفعات التوافق والطالبات منخفضات التوافق في مستوى الاداء المهارى على الاجهزة الاربعة وهى فى صالح مرتفعات التوافق وهن صاحبات الدرجات المنخفضة (*).

جدول رقم (١٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق باستخدام مقياس (ت) بين الطالبات صاحبات الدرجات المنخفضة في التوافق والطالبات صاحبات الدرجات المرتفعة (للفرقة الثانية)

أصحاب الدرجات المنخفضة		أصحاب الدرجات المرتفعة		قيمة (ت) مستوى الدلالة	
ن = ٩		ن = ٩			
م	ع	م	ع		
٢٢٨٩	٣٣٣	١٥٨٠	٢٧٨	٤٧٩	٠.١

ويتضح من هذا الجدول أنه توجد فروق دالة بين الطالبات مرتفعات التوافق والطالبات منخفضات التوافق في الاداء المهارى على الاجهزة وهى فى صالح صاحبات الدرجات المنخفضة أى مرتفعات التوافق .

جدول رقم (١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق باستخدام المقياس (ت) بين الطالبات صاحبات الدرجات المنخفضة في التوافق والطالبات صاحبات الدرجات المرتفعة (للفرقة الثالثة)

أصحاب الدرجات المنخفضة		أصحاب الدرجات المرتفعة		قيمة (ت) مستوى الدلالة	
ن = ١٤		ن = ١٥			
م	ع	م	ع		
١٨١٨	٤٠٦	١٧٤٦	٥٠٢	٤٠	غير دال

(*) انظر طبيعة تقييم اختبار التوافق النفسى صفحة (٤) .

يدلنا الجدول السابق على أنه لا يوجد فروق دالة بين الطالبات مرتفعات التوافق والطالبات منخفضات التوافق في مستوى الاداء المهارى على الاجهزة .

جدول رقم (١٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق باستخدام المقياس (ت) بين الطالبات صاحبات الدرجات المنخفضة والطالبات اصحاب الدرجات المرتفعة (للفرقة الرابعة)

اصحاب الدرجات المنخفضة		اصحاب الدرجات المرتفعة		مستوى الدلالة	
ن = ١٣		ن = ١٥			
ع	م	ع	م		
٢٢	٦٥٤	٣٤٣	٣٨٠	٠.١	٠.١

وبالنظر لهذا الجدول يتضح أنه يوجد فروق بين الطالبات مرتفعات التوافق والطالبات منخفضات التوافق في الاداء المهارى على الاجهزة ، وهى في صالح صاحبات الدرجات المنخفضة اي مرتفعات التوافق .

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الاول وتفسيره :

اظهرت نتائج تحليل التباين في الجداول ارقام (٢ ، ٥ ، ٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.١) بين فرق الدراسة الاربعة في التوافق العام والاجتماعى بينما كانت الفروق دالة عند مستوى (٠.٥) في التوافق الصحى ، كما اظهر ذلك في الجداول ارقام (٩ ، ٤) وبينت أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الفرق الدراسية الاربع في التوافق المنزلى والانفعالى ، وباختبار دلالة الفروق اتضح أن طالبات الفرقة الرابعة أكثر توافقا من طالبات الفرق الدراسية الاخرى . فعند مقارنة جدول رقم (٣) بين متوسطى الفرقة الثالثة والرابعة كانت الفروق لصالح الفرقة الرابعة ، بينما كان الفرق بين متوسطى الفرقتين (الاولى والرابعة) يقع على اعتاب الدلالة الاحصائية ولصالح الفرقة الرابعة أيضا ، كما اتضح من الجدولين رقم (٨ ، ٦) أن الفرق بين متوسطى الفرقتين (الثالثة والرابعة) في التوافق الصحى والاجتماعى لصالح الفرقة الرابعة . وتتفق هذه مع ما أثبتته محمود الزياى (١٠) من أن طلاب الفرق الدراسية النهائية فى الجامعة أكثر توافقا من طلاب الفرق الدراسية الاولى ، الا أنه قد اختلفت نتائج الدراسة الحالية عن نتائج دراسة محمود الزياى فى بعض الجوانب ، فقد توصل الى أن هناك ميلا تدريجيا نحو ازدياد التوافق كلما ارتفعنا الى فرقة دراسية أعلى ، وبالرجوع الى المتوسطات الحسابية للفرق الدراسية الاربع تبين للباحثة أن طالبات الفرقة الثالثة أقل توافقا تليهن طالبات الفرقة الاولى ثم الثانية ثم الرابعة ، وهذه النتيجة تعنى أن طالبات الفرقة الثالثة يعانين من مشكلات

سوء التوافق أكثر من غيرهن ، وهذا عكس ما توقعته الباحثة ، ويمكن تفسير ذلك بأنه قد يرجع لصعوبة المناهج في الفرقة الثالثة هذا بالإضافة الى ان الطالبات يواجهن بعض الظروف الجديدة مثل الخروج للتربية العملية والارتباك في المواقف الاجتماعية، ويمكن تفسير النتائج التي بينت عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط الفرقة الاولى ومتوسط كل من الفرق الثلاث الاخرى في التوافق الصحى والاجتماعى ، بأن طالبات الفرق الدراسية الاربع يمثلن بيئات اجتماعية واحدة وينتمين الى مستوى اجتماعى اقتصادى واحد تقريبا ، مما جعل المشكلات الصحية والاجتماعية التي تقابلهن جميعا واحدة .

وهكذا يتضح للباحثة أن الفرض الاول لهذه الدراسة قد تحقق بالنسبة لبعض الفروق بين الفرق الدراسية الاربع في التوافق العام والصحى والاجتماعى ، ولم يتحقق بالنسبة للتوافق المنزلى والانفعالى .

مناقشة الفرض الثانى وتفسيره :

حققت معاملات الارتباط صحة هذا الفرض بشكله المباشر في ثلاث عشرة علاقة من بين عشرين علاقة متوقعة (جدول رقم ١٠) ، فقد بلغ عدد العلاقات المتوقعة بالنسبة للفرقة الرابعة أقصاه كما ارتفع فيها مستوى الدلالات مقارنة بالفرق الاخرى، ويبدو أن المشكلات التي تعاني منها الطالبات تخف وطأتها عن طريق الممارسة الرياضية ، فتستطيع الطالبة أن تتدرب على التحكم في تعبيراتها الانفعالية وتطرح القلق وتشعر بالثقة وتتمتع بالبهجة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من كريتنس وسملر (١٦) عندما وجدوا أن معامل الارتباط بين التوافق الاخير — الصف الثانى عشر — والتحصيل التربوى أكبر من الارتباط بين التوافق المبكر — الصف الخامس — وبين التحصيل التربوى ويمكن تفسير هذه العلاقة بأن الحرمان الاقتصادى الذى يضغط على الطالبة للانتهاء السريع من الدراسة لتحقيق قدر من الاستقلال الاقتصادى يؤثر عليها في اشباع كثير من المطالب ، هذا من ناحية ، ومن ناحية اخرى فان طموح هذه الطالبة كى تتفوق في دراستها يؤدي الى صراع يؤثر في جميع الانماط السلوكية للطالبة ويجعل منها شخصية قلقة .

ومن الملاحظ على نتائج طالبات الفرقة الثالثة ان العلاقات كانت غير ذات دلالة وتتناقى هذه النتيجة مع فرضنا ولكنها تتفق مع نتائج دراسة فيليب (١٨) في كشفه عن علاقة غير دالة بين التوافق والتحصيل الحركى ، ورغم زيادة متوسط عدد المشكلات التي تعاني منها طالبات الفرقة الثالثة (انظر جدول رقم ٣) الا انها لم تؤثر على مستواهن المهارى وربما يكون السبب صعوبة منهج الجميز لطالبات هذه الفرقة ، من وجهة نظر الباحثة وخبرتها العملية — الشاملة بالكلية . وهكذا يبدو للباحثة أن الفرض الثانى لهذه الدراسة قد تحقق بالنسبة لطالبات الفرقة الاولى والثانية والرابعة ، لا سيما بالنسبة للتوافق العام وعلاقته بالاداء المهارى على الاجهزة .

مناقشة الفرض الثالث وتفسيره :

كشفت الدراسة عن وجود علاقة دالة بين درجات التوافق العام ودرجات الاداء المهارى على الاجهزة بالنسبة للفرقة الاولى والثانية والرابعة (انظر جدول رقم ١٠) ، ولم تتحقق هذه العلاقة بشكلها المباشر بالنسبة للفرقة الدراسية الثالثة ، ولكى نلقى مزيدا من الضوء على هذه العلاقة لجأنا الى فكرة الارباعيات فى التوافق العام فحددنا الارباعى الاعلى والارباعى الادنى لكل فرقة دراسية على حدة ثم بمقارنة متوسطات كل مجموعتين فى الاداء المهارى (انظر جداول رقم ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) تبين أنه يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الاداء المهارى عند كل من الطالبات ذوات الدرجات المنخفضة (حسنات التوافق) والطالبات ذوات الدرجات المرتفعة (سيئات التوافق) لكل من الفرقة الاولى والثانية والرابعة عند مستوى ٠.١ ر وكلها لصالح حسنات التوافق وتتفق نتائجها مع نتائج دراسة بورتن (١٥) الذى وجد فروقا فى بعض سمات الشخصية بين المتفوقين وغير المتفوقين فى القدرة الحركية .

كما تتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة مسعد غرغلى (٨) فى أن التفوق والنشاط الرياضى مرتبط بسعة الانبساطية كما أن المبسطين يصلون الى المستويات العليا فى المنافسات الرياضية أكثر من غيرهم كما تتفق مع دراسة كين Kane (١٧) عندما وجد أن لاعبات التنس المتفوقات أكثر اتزانا انفعاليا وأكثر ثقة بالنفس وأكثر انبساطية .

وبالنسبة لطالبات الفرقة الثالثة يمكننا أن نفسر عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الطالبات حسنات التوافق وسيئات التوافق فى درجات الاداء المهارى بأن الدرجات التى تحصل عليها الطالبات فى الاداء المهارى على اجهزة الجميز قد تعتمد على عوامل مركبة منها الذكاء — القدرات الحركية — صفات شخصية معينة ، علاوة على ذلك ترتكن على عوامل أخرى لا يمكن قياسها أو عزلها بالاختبارات والطرق الاحصائية العادية لأنها عوامل تتعلق بموقف المعلم العملى فى الفصل بين تلاميذه (٣) كما أن درجة الاداء المهارى فى الجميز ، ليست بالدقة والموضوعية اللازمتين .

وهكذا نجد أن الفرض الثالث قد تحقق بالنسبة للفرقة الدراسية الاولى والثانية والرابعة ، ولم يتحقق بالنسبة للفرقة الثالثة ، وهذا يدعونا الى أننا نؤكد أن كل المشكلات التى يعانى منها الطالبات لها تأثيرها الواضح على مستوى ادائهن المهارى فى الجميز فكلما زادت هذه المشكلات انخفض مستوى الاداء وبالعكس .

مراجع للبحث

- ١ — **ابراهيم بخيت عثمان** : العلاقة بين التفوق الرياضى والتفوق الدراسى والتوافق الشخصى والاجتماعى ، رسالة ماجستير بكلية التربية — جامعة عين شمس ١٩٧٨ .
- ٢ — **رمزية الغريب** : بعض العوامل غير العقلية اللازمة لنجاح معلمة التربية الرياضية — المطبعة العالمية — القاهرة ١٩٦٠ ص ٢١ .
- ٣ — **رمزية الغريب** : التوجيه المهنى لفن التعليم — القاهرة — مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر — ١٩٥٢ .
- ٤ — **سيد احمد الطوخى** : دراسة لمفهوم الذات لدى المراهقين بالريف والحضر ، كلية التربية — جامعة عين شمس — ١٩٧٧ .
- ٥ — **سيد محمود محمد الطولب** : السلوك التوافقى وعلاقته بنجاح طلاب دور المعلمين — جامعة عين شمس — كلية التربية — ١٩٧٤ .
- ٦ — **سهير عبد اللطيف سالم** : العلاقة بين الرضا عن الدراسة بكليات التربية الرياضية ومستوى الاداء العلى فى التمرينات والجمباز — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — ١٩٧٩ .
- ٧ — **عفاف عبد الرحمن زهران** : العلاقة بين بعض سمات الشخصية واللياقة البدنية وبين التفوق فى التعبير الحركى — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — رسالة دكتوراه — ١٩٧٩ .
- ٨ — **مسعد فرغلى** : التعرف على بعض سمات الشخصية للرياضيين المتفوقين فى مصر — جامعة الازهر — كلية التربية — ١٩٧٧ .
- ٩ — **محمد عثمان نجاتى** : كراسة تعليمات اختبار التوافق — القاهرة — مكتبة النهضة المصرية — ١٩٦٠ .
- ١٠ — **محمود الزياى** : دراسة تجريبية فى التوافق الدراسى لطلبة الجامعات — رسالة دكتوراه بكلية الآداب — جامعة عين شمس — ١٩٦٤ .
- ١١ — **محيى الدين عبد الجليل** : دراسة بعض سمات الشخصية والميول المرتبطة بالتفوق فى معاهد التربية الرياضية — رسالة ماجستير بكلية التربية — جامعة الازهر — ١٩٧٤ ، ص ١٦٩ .

١٢ — منير سامى رجائى : دراسة التفوق فى التحصيل الحركى وعلاقته بأبعاد الشخصية — رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية بالهرم ١٩٧٧ ، ص ٥٩

١٣ — منيرة حلمى : التوافق النفسى للطالبة الجامعية وعلاقته بمجموعة من المتغيرات (حولية كلية البنات — جامعة عين شمس) — ١٩٦٧ .

14 — Barrow, H.M. " and Magge.R.A., "Practical approach to measwrment in Physical Education" Lea and febiger, Philadelphia, 1964 .

15 — Burton,M. . " Relationship of personality traits to motor ability ", R.Q. , Vol, 31,No.3, May 1960 .

16 — Crites, J. and Semeler, I," Adjustment, Educational Achievement and vocational Maturity as dimensions. of development of psych, Abst, March, N. 3783, 1968 .

17 — Kane, I.E., " Psychological aspects of physical education and sports", Routledge and Kegan, Boston,1972 .

18 — Philip, K, Relationship between Motor Acheivement and Selected personality Factors of Junior and senior Tigh sctool Boys, Dis Abst, Vol, 29, N.4, October, 1968, P,113 178 .

19 — Schkendel, J., Pschological Differences Between Athletecles and non Particisant in Athletes at three educaton Leveles, R.Q.Vol, 36, N.7, 1965, P. 52 - 76 .

مستخلص

« التوافق النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات وعلاقته بمستوى الاداء المهارى فى الجمباز » .

د. عايدة السيد حسين

يهدف هذا البحث الى دراسة كل من :

- ١ — الفروق بين طالبات الفرق الدراسية الاربع فى التوافق العام وأجزائه .
- ٢ — العلاقة بين توافق الطالبات النفسى ومستوى الاداء المهارى على الاجهزة .

ووضعت الباحثة الفروض التالية للتحقق من صحتها وهى :

- ١ — توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الفرق الدراسية فى التوافق وهذه الفروق لصالح الفرق النهائية .
- ٢ — توجد علاقة دالة احصائيا بين توافق الطالبات ومستوى الاداء المهارى على الاجهزة .
- ٣ — توجد فروق دالة فى مستوى الاداء المهارى عند الطالبات ذوات الدرجات المنخفضة فى التوافق عن الطالبات ذوات الدرجات المرتفعة فى التوافق وهذه الفروق لصالح الطالبات الاكثر توافقا .

وأوضحت النتائج ما يلى :

- ١ — صحة الفرض الاول حيث يوجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الفرق الدراسية فى التوافق وهذه الفروق لصالح الفرقة الرابعة .
- ٢ — صحة الفرض الثانى جزئيا حيث توجد علاقة دالة بين توافق طالبات الفرقة الاولى والثانية والرابعة وبين مستوى الاداء المهارى فى الجمباز .
- ٣ — صحة الفرض الثانى جزئيا حيث توجد فروق دالة فى مستوى الاداء المهارى عند الطالبات الاقل توافقا عن الطالبات الاكثر توافقا وهى فى صالح الطالبات الاكثر توافقا .

« دراسة عاملية للقدرات الحركية المرتبطة بأداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين »

د. عايدة السيد محمد حسين *

(١) مقدمة :

لقد وجد أن وراء نماذج الاداء الحركى الناجح فى التربية الرياضية صفات بدنية اولية تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة ، وأن هذه الصفات تؤدي وظائفها بشكل مترابط وفى سياق متتابع ينتج عنه فى النهاية الحصول على الحركة الصحيحة الناجحة سواء اكانت هذه الحركة بسيطة ام مركبة . ويقول ماتيوس Mathews أن هنرى Henry توصل الى أن القدرة الحركية شىء خاص بالنسبة لعمل ما أكثر من كونها عامة بالنسبة لأعمال ومهارات عديدة ، وبناء على ذلك يفترض هنرى وجود عدد كبير من القدرات غير الظاهرة التى تؤثر فى الاستجابة الحركية للفرد ، حيث تقع على كل قدرة من تلك القدرات مسئولية عدد محد من الحركات ، فالنجاح فى أى عمل يعطى للفرد يتوقف بدرجة كبيرة على نوع القدرات اللازمة لاجداث الاستجابة الحركية المطلوبة وحالة مستوى تلك القدرات (١٣) . وترى سكوت Scott أن الفروق الفردية بين الافراد فى أداء المهارات الحركية تشير الى وجود اختلافات فى قدراتهم الحركية ، ولذلك فهى تربط بين هذه القدرات الحركية وبين قابلية الفرد للتعلم الحركى (١٤) . ويرى كلارك Clarke أن القدرة الحركية هى مستوى الفرد فى مجال واسع من الانشطة فهى مركبة متكاملة من السمات البدنية الفردية كالقوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والتوازن وسرعة الفعل والتوافق ، فهذه جميعا سمات يتميز بها أداء الكثير من الحركات الرياضية المعقدة (١٥) . ويرى ماتيوس Mathews أن وراء الوظائف الحركية الناجحة عوامل متنوعة ومتعددة ، ومن أمثلة هذه العوامل التوازن ، المرونة ، القدرة العضلية ، التوافق (١٤) .

وهكذا يمكن تصور وجود علاقة بين القدرة الحركية العامة والقدرات الخاصة بنشاط الجملاز ، فالقدرات الخاصة بمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين « وهى موضوع هذا البحث » تتأثر بمستوى ما يملكه الفرد من القدرة الحركية العامة ، أو على الأقل تنبىء باحتمال التفوق فيها ، وان ضعف القدرة الحركية العامة يقلل الى حد ما من مستوى القدرة على أداء هذه المهارة ، وتنتمى هذه المهارة الى مجموعة حركات الشقلبات ، فقد ذكر فيمان Wiemann أن المسار الحركى لهذه المهارة يتطلب قدرا كبيرا من الاحساس الحركى ، ويرى انه لا يتطلب قوة بدنية كبيرة ، ذلك لأنها تؤدي بالمرور السريع بوضع الارتكاز (١٥) . بينما يرى ديكارت ، كوخ Diekert & Koch أن الشقلبات تتطلب اعدادا سليما . اذ أن معظم التلاميذ لا يؤدون الجزء الرئيسى لها بطريقة صحيحة نتيجة لعدم كفاية القدرة على الارتكاز وقصور فى مرونة مفاصل

* د. عايدة السيد محمد حسين: مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية
جامعة حلوان .

الفخذين مع عدم التمكن من المرجحة برفع الجسم للوضع العمودى والمرور بالوقوف على اليدين (١١)

وفى دراسة قامت بها تهانى حسنى عن اثر المدى الحركى فى القبض والبسط لفصلى الحوض والكتف وقوة سرعة العضلات العاملة عليهما على مستوى أداء الشقلبة الامامية على اليدين « وهى من الحركات التى تنتمى الى مجموعة الشقلبات ايضا وقد توصلت الى أن أداء الشقلبة الامامية على اليدين يتطلب قوة سرعة العضلات العاملة على قبض مفصل الكتف والعاملة على بسط مفصل الحوض وكذا المدى الحركى لقبض الكتف وبسط الحوض (٤) .

وبذلك يتضح أن الشقلبات تحتاج الى مدى حركى واسع لفصلى الكتف والحوض، ويتوقف ذلك على مقدرة العضلات والاربطة والوتار على الاستطالة والامتطاط، ويشير هارا Harra الى أن قوة السرعة تحدد مستوى أداء بعض الحركات الوحيدة كما أوضح ايضا أن الاهمية الكبيرة لقوة السرعة تظهر فى أداء أنواع الرياضات التى يتوقف فيها الانجاز على الدفع أو الرمى أو الوثب (١٢) . ويتضح من ذلك مدى أهمية قوة السرعة لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .

وقد قامت عائشة عبد المولى بدراسة موضوعها « التماثل الحركى للأداء كعامل للارتقاء بالمستوى المهارى » وكان من أهدافها دراسة مدى تأثير التدريب بالتماثل على تحسين كفاءة التوافق ورد الفعل العضلى العصبى ، وتكامل الاحساس العضلى .

كما قامت ببناء مكونات برنامج التدريب على حركة الشقلبة الجانبية لتلميذات المرحلة الابتدائية وقامت بعرضها على مجموعة من الخبراء المحليين والدوليين فى مجال الجمناز الذين أوصوا بضرورة تنمية كل من عنصر السرعة والمرونة عامة ولاسيما لفصلى الفخذين والقدمين والرشاقة وسرعة التلبية وقوة الذراعين والجزع والرجلين وجسد قوة حزام المنكبين .

وتوصلت الباحثة الى أن التدريب المتماثل على أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين أدى الى تحسين كل من التوافق الحركى ، فالتوافق الحركى يعكس درجة الاتقان والاداء والتوجيه والتحكم الحركى ، كما أدى أيضا الى التفوق فى اختبار سرعة استجابة اليد السائدة مع المثير البصرى والاحساس باستخدام القوة (٥) .

مما سبق تستخلص الباحثة أن بعض القدرات الحركية تلعب دورا أساسيا فى تعلم وأداء الشقلبة الجانبية على اليدين . وهذا مما دعى الباحثة الى دراسة العلاقة بين القدرات الحركية وبين أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .

(٢) أهمية البحث :

ترجع أهمية هذا البحث والحاجة اليه الى انه يتناول مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين وهي مهارة من مهارات الجمباز التي تؤدي على جميع الاجهزة الاربعية (العارضة — الارضى — المتوازي — الحصان) . وقد لاحظت الباحثة افتقار أغلب الطالبات في القدرة على القيام بهذه المهارة وعدم تمكنهم من المرجحة لرفع الجسم للوضع العمودي والمرور بالوقوف على اليدين وعدم مرونة مفصلي الفخذين وذلك من خلال عملها وخبرتها في تدريس الجمباز وانطلاقاً من نتائج الأبحاث والدراسات السابقة مدعومة بخبرة الباحثة وجد أن هناك تأثيراً متبادلاً بين عمليات التدريب على عناصر الأداء الحركي وبين عمليات تنمية المهارات الحركية الرياضية كل ذلك كان حافزاً على دراسة العلاقة بين القدرات الحركية وأداء الشقلبة الجانبية على اليدين تمهيداً للوصول الى القدرات الحركية التي تكفل الأعداد الجيد لخطة تدريبية من شأنها أن تسهم في تنمية الشقلبة الجانبية على اليدين .

(٣) هدف البحث :

تهدف الدراسة الحالية الى ما يلي :

تحديد القدرات الحركية التي لها علاقة بمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .
وفي ضوء عرضنا لنتائج البحوث السابقة وتناولنا السابق لطبيعة العلاقة بين القدرات الحركية ومهارة الشقلبة الجانبية على اليدين وتحديد أهداف البحث يمكننا صياغة الفرض التالي :

« توجد علاقة بين القدرات الحركية — المستخدمة في هذه الدراسة — وبين أداء الشقلبة الجانبية على اليدين » .

(٤) خطة البحث :

١ — أدوات البحث : يمكن أن تصنف أدوات البحث الحالي الى نوعين : أولهما مقاييس القدرات الحركية، وثانيهما مقياس الشقلبة الجانبية على اليدين .

أولاً — مقاييس القدرات الحركية : استخدمت الباحثة العديد من اختبارات القدرة الحركية لتقيس بعض الصفات الحركية التي قد تكون مؤثرة على أداء حركة الشقلبة الجانبية على اليدين وقد راعت عند اختيار هذه الاختبارات أن يتوافر فيها الشروط العلمية بالإضافة الى أنها طبقت في دراسات سابقة على نفس عينة الدراسة (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٦) ، والجدول التالي يوضح الاختبارات ووسيلة القياس والفرض منه .

جدول رقم (١) الاختبارات المستخدمة في الدراسة

مسلسل	اسم الاختبار	وسيلة قياسه	الفرض
١	الطول	سم	القوة القصوى
٢	الوزن	ك	قوة عضلات الظهر
٣	قوة القبضة	ك	قوة عضلات الرجم
٤	الشد لاعلى باستخدام الدنياوميتير	باوند	قدرة عضلات الخراف
٥	الشد لاعلى باستخدام الدنياوميتير	/ .أث	قدرة العضلات الباسطة لا
٦	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح	ث	قدرة العضلات القابضة لا
٧	قدرة العضلات الباسطة للكتف	ث	قدرة عضلات الرجم
٨	قدرة العضلات القابضة للحوض	سم	قدرة عضلات الرجم
٩	الوثب العررض من الثبات	سم	قدرة عضلات الرجم
١٠	الوثب العمودي من الثبات	ث	قدرة العضلات القابضة لا
١١	قدرة العضلات القابضة للكتف	ث	قدرة العضلات الباسطة لا
١٢	قدرة العضلات الباسطة للحوض	ث	قدرة عضلات البطن
١٣	قدرة عضلات البطن	سم	سرعة استجابة اليد
١٤	سرعة استجابة اليد	سم	سرعة استجابة القدم
١٥	سرعة استجابة القدم	ث	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق
١٦	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	درجة	المدى الحركى لقبض الكتف
١٧	المدى الحركى لقبض الكتف	درجة	المدى الحركى لبسط الكتف
١٨	المدى الحركى لبسط الكتف	درجة	المدى الحركى لقبض الحوض
١٩	المدى الحركى لقبض الحوض	درجة	المدى الحركى لتباعد الرجل
٢٠	المدى الحركى لتباعد الرجل	درجة	المدى الحركى لبسط الحوض
٢١	المدى الحركى لبسط الحوض	درجة	المدى الحركى للركبة
٢٢	المدى الحركى للركبة	درجة	المدى الحركى لتقريب القدم
٢٣	المدى الحركى لتقريب القدم	درجة	المدى الحركى لتباعد القدم
٢٤	المدى الحركى لتباعد القدم	درجة	المدى الحركى لبسط القدم
٢٥	المدى الحركى لبسط القدم	درجة	المدى الحركى لقبض القدم
٢٦	المدى الحركى لقبض القدم	ث	الجرى مع تغير الاتجاه وأوضاع الجسم
٢٧	الجرى مع تغير الاتجاه وأوضاع الجسم	ث	الجرى المتعرج بين الحواجز
٢٨	الجرى المتعرج بين الحواجز	ث	الانبطاح المسائل من الوقوف
٢٩	الانبطاح المسائل من الوقوف	ث	الوقوف على العصا بقدم واحدة
٣٠	الوقوف على العصا بقدم واحدة	ث	الوقوف المقسولوب
٣١	الوقوف المقسولوب	ث	المشى على عارضة التوازن
٣٢	المشى على عارضة التوازن	/ ١٥ ث	تمرير كرة السلة على الحائط
٣٣	تمرير كرة السلة على الحائط	بالنقط	الجرى والوثب مع الدوران لتعدية
٣٤	الجرى والوثب مع الدوران لتعدية	توافق الاطراف مع	المقعد السويدي .

سلسل	اسم الاختبار	وسيلة قياسية	الفرض
٣٥	الوثب بالحبال	ث	التوافق بين الذراعين والرجلين
٣٦	المشي على خط مع اجتياز موانع والعينان مغلقتان .	بالنقط	الاحساس الحركى للجسم كله
٣٧	الوثب مسافة والعينان مغلقتان (٦٠ سم) .	سم	الاحساس الحركى بالمسافة
٣٨	الوقوف على قدم واحدة على عصا والعينان مغلقتان .	ث	الاحساس بضيق القاعدة
٣٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	/ . اث	الدقة

ثانيا : قياس مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين : تم تقييم الاداء المهارى لحركة الشقلبة الجانبية على اليدين طبقا لجدول الاخطاء العامة الموجود بالقانون الدولى للسيدات والصادر عام ١٩٧٥ ويعمل به الان (٥) . وقد اتفق كل من كلاوس ارنولد ويوخمان وآخرون على تصنيف تلك الاخطاء حسب بعدها عن الاداء المثالى للمجموعات التالية :

- أخطاء طفيفة وقيمة الخصم لكل منها تتراوح ما بين ار — ٢ر من الدرجة .
- أخطاء متوسطة وقيمة الخصم لكل منها تتراوح ما بين ٣ر — ٤ر من الدرجة .
- أخطاء جسيمة وقيمة الخصم لكل منها يتراوح ما بين ٥ر — ار من الدرجة .
- ولقد اتفق كل من بورمان Wiemann (٨) ويوخمان Buchmann (٩) وفيمان Bormann (١٥) على اهم النواحي الفنية التى يجب مراعاتها فى تقييم الشقلبة الجانبية على اليدين والتى التزمت الباحثة بها وهى :
- تتال واضح لارتكاز اليدين على الارض .
- المرحجة بقوة وسرعة لاعلى برجل المرحجة ودفع الارض بقوة .
- اتمام جميع الارتكازات والدفع على خط واحد .
- المرور بوضع الوقوف على اليدين العمودى على الارض مع الاحتفاظ بأكبر زاوية فتح الرجلين .
- وجود الكتفين فوق قاعدة الارتكاز أثناء المرور بوضع الوقوف على اليدين .
- فرد الذراعين ومد الجسم كله عاليا .
- بعد المرور بالوضع العمودى يتم الدفع باليد تلو الاخرى والرجوع للوقوف — مع ملاحظة ان يؤدى وضع القدمين واليدين فى أربعة أزمنة متساوية .

وقد تم تقييم المهارة من لجنة مكونة من أربع محكمات ورئيسة من المدرسات المتخصصة فى الجمباز ، وتقدر من ١٠ درجات ، ويتم احتساب درجة اللاعبه بشطب أعلى وأقل درجة من أربع الدرجات ثم يؤخذ متوسط الدرجتين الباقيتين مضافا اليه درجة رئيسة اللجنة وتقسم على اثنين .

٢ — العينة : أجريت هذه الدراسة على عينة من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية خلال شهر نوفمبر فى العام الدراسى ١٩٨١/٨٠ واختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة وبنسبة ٣٥ فى المائة من طالبات الصف الرابع والبالغ عددهن ٢٨٦ طالبة وبلغ متوسط عمر أفراد العينة ٨ أشهر و ٢٠ سنة بانحراف معيارى ٩ أشهر و ١ سنة كما بلغ عدد أفراد العينة ١٠٠ طالبة .

٥ — نتائج البحث ومناقشته :

أجريت التحليلات الاحصائية الخاصة بالدراسة الحالية على الحساب الالكترونى بجامعة عين شمس بالقاهرة ، وتوضح الجداول (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٧) ، المتوسطات والانحرافات المعيارية ومصفوفة الارتباط ومصفوفة العوامل قبل وبعد التدوير وتشبهات الشقلبة الجانبية على اليدين بالعوامل المستخلصة .

جدول رقم (٢) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لتغيرات البحث
على جميع أفراد العينة

مستسل	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الطول	١٥٩ر٨٩	٣ر٩٧
٢	الوزن	٥٨ر٤٧	٨ر١٥
٣	قوة القبضة	٢١ر٢٩	٤ر٩١
٤	الشدة لأعلى باستخدام الديناموميتر	٣٠ر٤٥	١٥ر٣٦
٥	الشدة لأعلى باستخدام الديناموميتر	٣٤ر٤٦	٢٢ر٢٨
٦	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح	٨ر٦٢	١ر٢٩
٧	قدرة العضلات الباسطة للكتف	١٥ر٨٣	١٢ر٣٧
٨	قدرة العضلات القابضة للحوض	٢٢ر٤٨	١١ر٢١
٩	الوثب القريض من الثبات	١٤٥ر٢١	٢٣ر٧٥
١٠	الوثب العمودي من الثبات	٣٠ر٨٨	٦ر١٥
١١	قدرة العضلات القابضة للكتف	١٤ر٣٣	٤ر٤٦
١٢	قدرة العضلات الباسطة للحوض	٢٢ر٨٩	٦ر٣٣
١٣	قدرة عضلات البطن	١٦ر٦٦	١١ر٧٩
١٤	سرعة استجابة اليد	١٦ر٥٢	٦ر٧٧
١٥	سرعة استجابة القدم	٨ر٤٩	٤ر٤٣
١٦	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	٥ر٨٢	٢ر٠٥
١٧	المدى الحركي لقبض الكتف	٢٢ر٧٧	٩ر٨٢
١٨	المدى الحركي لبسط الكتف	٥٤ر٩٥	٢٣ر٧٧
١٩	المدى الحركي لقبض الحوض	٧٠ر٦٨	١٩ر٥٥
٢٠	المدى الحركي لتباعد الرجل	٦٩ر٩٨	٣٥ر٩٣
٢١	المدى الحركي لبسط الحوض	٤٢ر٦٥	١٤ر٣٠
٢٢	المدى الحركي للركبة	١٢١ر٧٣	١٧ر٠٨
٢٣	المدى الحركي لتقريب القدم	٥٧ر٢٠	١٠ر٥٧
٢٤	المدى الحركي لتباعد القدم	٥٦ر٨٥	١٢ر٣٢
٢٥	المدى الحركي لبسط القدم	٧٦ر٦٥	٦ر٠٣
٢٦	المدى الحركي لقبض القدم	١٢ر٣٠	٣ر٧٩
٢٧	الجرى مع تغير الاتجاه واوضاع الجسم	٢٥ر٨٤	٢ر٨١
٢٨	الجرى المتعرج بين الحواجز	١٤ر٣١	١ر٩٧
٢٩	الانبطاح المائل من الوقوف	٦ر١٧	١ر١٥
٣٠	الوقوف على العصا بقدم واحدة	٥ر٤٧	٤ر٦٣
٣١	الوقوف المقبلوب	٦ر٢٥	٤ر٧٨
٣٢	المشي على عارضة التوازن	٣٩ر٧٣	١٣ر٨٨
٣٣	تمرير كرة السلة على الحائط	١٠ر٢٧	٢ر٣٠
٣٤	الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعد السويدي .	١ر٢٤	٠ر٧٤

مسلل	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٣٥	الوثب بالحبل	٣٨٦ر	١٣٧ر
٣٦	المشي على خط مع اجتياز موانع والعينان مفلقتان .	٤٤٤ر٤١	٨٥٦ر
٣٧	الوثب مسافة والعينان مفلقتان « ٦ سم » .	٤٢٨ر	٤٢٧ر
٣٨	الوقوف على قدم واحدة على عصا والعينان مفلقتان .	٢٠٥ر	١٤١ر
٣٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	١٣٩٨ر	٣٩٣ر
٤٠	الشقبة الجانبية على اليدين	٥٩٢ر	١٩٨ر

ملحوظة : الارقام مقربة لا قرب رقمين عشرين .

جدول رقم (٢) وضع بمعرفة الأمانة العامة لدراسة البحوث على الهيئة التالية

[illegible]

۱۹۹۰ سال دال هند ستمبر ۲۰۰۵

جدول رقم (٤) معاملات الارتباط بين الشقبة الجانبية على اليدين والمتغيرات للحركة

مستسل	المتغيرات	الشقبة الجانبية على اليدين
١	الطول	— ٠.٣ ر
٢	الوزن	— ١٢ ر
٣	قوة القبض	٠.١ ر
٤	الشدة لأعلى باستخدام الديناموميتر	٠.١ ر
٥	الشدة لأعلى باستخدام الديناموميتر	— ٠.٩ ر
٦	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح	١٥ ر
٧	قدرة العضلات الباسطة للكتف	— ٠.٤ ر
٨	قدرة العضلات القابضة للحوض	— ٠.٩ ر
٩	الوثب العريض من الثبات	٣٣ ر **
١٠	الوثب العمودي من الثبات	٣٨ ر **
١١	قدرة العضلات القابضة للكتف	١٣ ر
١٢	قدرة العضلات الباسطة للحوض	٠.٧ ر
١٣	قدرة عضلات البطن	١٤ ر
١٤	سرعة استجابة اليد	٠.٥ ر
١٥	سرعة استجابة القدم	— ٠.٦ ر
١٦	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	— ٠.٨ ر
١٧	المدى الحركى لقبض الكتف	٣١ ر **
١٨	المدى الحركى لبسط الكتف	١٧ ر
١٩	المدى الحركى لقبض الحوض	٢٣ ر *
٢٠	المدى الحركى لتباعد الرجل	١٥ ر
٢١	المدى الحركى لبسط الحوض	١٦ ر
٢٢	المدى الحركى للركبة	٠.٦ ر
٢٣	المدى الحركى لتقريب القدم	٠.١ ر
٢٤	المدى الحركى لتباعد القدم	٠.٢ ر
٢٥	المدى الحركى لبسط القدم	٠.٧ ر
٢٦	المدى الحركى لقبض القدم	١٥ ر
٢٧	الجرى مع تغير الاتجاه وأوضاع الجسم	٠.٥ ر
٢٨	الجرى المتعرج بين الحواجز	— ٢٠ ر *
٢٩	الانبطاح المائل من الوقوف	٠.٦ ر
٣٠	الوقوف على العصا بقدم واحدة	١٤ ر
٣١	الوقوف المقبلوب	١٥ ر
٣٢	المشي على عارضة التوازن	— ٠.٥ ر

(تابع) جدول رقم (٤) معاملات الارتباط بين الشقبة الجانبية على اليدين
والمتغيرات الحركية

مسلل	المتغيرات	الشقبة الجانبية على اليدين
٣٣	تمرير كرة السلة على الحائط	— ٠.٢ ر
٣٤	الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعد السويدي .	٠.٤ ر
٣٥	الوثب بالحبل	١٧ ر
٣٦	المشي على خط مع اجتياز موانع والعينان مغلقتان .	١٥ ر
٣٧	الوثب مسافة والعينان مغلقتان « ٦٠ سم » .	— ٠.٥ ر
٣٨	الوقوف على قدم واحدة على عصا والعينان مغلقتان .	٠.٢ ر
٣٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	٢٤ ر *

* دال عند مستوى ٠.٥ ر.

** دال عند مستوى ٠.١ ر.

جدول رقم (٥) : صيغة المراسل لهذا المسعر

[illegible]

العدد	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	
الطول	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
السرعة	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
قوة الدفع	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
الشد لاطل باستخدام الدينامومتر	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
الشد لاطل باستخدام الدينامومتر	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
المسطحات وامن من وضع الانطاج	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
المضلات الهامطة للكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
المضلات الهامطة للمرض	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
الرشب المصبوب من النبات	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
الرشب المصبوب من النبات	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
المضلات الهامطة للكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
المضلات الهامطة للمرض	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
مضلات البطن	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
سرعة استجابة اليد	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
سرعة استجابة القدم	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
المدود ٣٠ من اليد المطلق	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
اليدى العزى لقياس الكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
اليدى العزى لقياس الكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
اليدى العزى لقياس الكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
اليدى العزى لقياس الكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
اليدى العزى لقياس الكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
اليدى العزى لقياس الكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
اليدى العزى لقياس الكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
اليدى العزى لقياس الكف	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠						

جدول رقم (٧) تشبعات الشقيلة الجانبية على اليدين بالمعامل الاول
الثالث عشر بعد حذف التشبعات التي تقل عن ٢٠

مسلسل	المتغيرات	العامل الاول	العامل الثالث عشر
١			
٢			
٣	اختبار قوة القبضة	٣٤ —	
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩	الوثب العريض من الثبات	٣٤ —	
١٠	الوثب العمودي من الثبات	٥٦ —	
١١	قدرة العضلات القابضة للكتف	٢٥ —	
١٢			
١٣			
١٤			
١٥			
١٦			
١٧	المدى الحركى لقبض الكتف	٧٤ .	
١٨	المدى الحركى لبسط الكتف	٧٥	
١٩	المدى الحركى لقبض الحوض	٨٢	
٢٠	المدى الحركى لتباعد الفخذ	٦٩ .	
٢١	المدى الحركى لبسط الحوض	٧٨	
٢٢			
٢٣			
٢٤			
٢٥			
٢٦			
٢٧			
٢٨	الجرى مع تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم	٢٤ —	
٢٩			
٣٠			
٣١			
٣٢			
٣٣			
٣٤	الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعد السويدي	٢٥ —	

(تابع) جدول رقم (٧) تشبعات الشقبة الجانبية على اليدين بالعامل الاول والعامل الثالث عشر بعد حذف التشبعات التي تقل عن ٢ر

مسلل	المتفـيرات	العامل الاول	العامل الثالث عشر
٣٥	الـوُثب بالحـبـل	—	٢١ر
٣٦			
٣٧			
٣٨			
٣٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	—	٣٥ر
٤٠	الشقبة الجانبية على اليدين	٢٤ر	— ٧٠ر

١٠. مصفوفة الارتباط أعددنا الجدول رقم (٤) الذى يوضح معاملات الارتباط بين أداء الشقلبة الجانبية على اليدين والقدرات الحركية المستخدمة فى هذه الدراسة ، ومن هذا الجدول نلاحظ ما يلى :

— أن بعض القدرات الحركية اظهرت فى علاقتها بأداء الشقلبة الجانبية على اليدين نمط الارتباط المتوقع من الفرض وهو أن هناك علاقة بين بعض القدرات الحركية والاداء المهارى لحركة الشقلبة الجانبية وهذه العلاقات كما تحددتها معاملات الارتباط الدالة هي :

١ — المتغير رقم (٩) ، (١٠) وهو الذى يقيس قوة السرعة لعضلات الرجلين حيث بلغ معامل الارتباط بينهما وبين الشقلبة الجانبية على التوالى ٣٣ ر ، ٣٨ ر وهما معاملان دالان عند مستوى ٠.١ ر.

٢ — المتغير رقم (١٧) وهو الذى يقيس المدى الحركى لقبض الكتف حيث بلغ معامل الارتباط بينهما ٣١ ر وهو معامل دال عند مستوى ٠.١ ر.

٣ — المتغير رقم (١٩) وهو الذى يقيس المدى الحركى لقبض الحوض حيث بلغ معامل الارتباط ٢٣ ر وهو معامل دال عند مستوى ٠.٥ ر.

٤ — المتغير رقم (٢٨) وهو الذى يقيس الرشاقة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما ٢٠ ر وهو معامل دال عند مستوى ٠.٥ ر.

٥ — المتغير رقم (٣٩) وهو الذى يقيس الدقة حيث بلغ معامل الارتباط ٢٤ ر وهو معامل دال عند مستوى ٠.٥ ر.

وهكذا يتضح أن فرض هذه الدراسة لم يتحقق الا بالنسبة لبعض القدرات الحركية والاداء المهارى للشقلبة الجانبية على اليدين .

وللحصول على مزيد من التوضيح لطبيعة العلاقة بين مقاييس القدرات الحركية والاداء المهارى للشقلبة الجانبية على اليدين أخضعنا مصفوفة الارتباط جدول (٣) للتحليل العاملى حسب برنامج المكونات الاساسية لهوتلنج والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة الفاريمكس المستمر فى جامعة عين شمس بالقاهرة . وتوضح الجداول (٦ ، ٥) مصفوفات العوامل قبل التدوير وبعد التدوير .

من مصفوفة العوامل قبل التدوير نجد أن العوامل الستة عشر التى حصلنا عليها تسهم فى التباين الكلى على التوالى بنسبة ٨٩٢ فى المائة ، ٧٠ فى المائة ، ٦٧٧ فى المائة ، ٥٧ فى المائة ، ١٠ فى المائة ، ٧٥ فى المائة ، ٣٥ فى المائة ، ٢٠ فى المائة ، ١٠ فى المائة ، ٧٧ فى المائة ، ٥٠ فى المائة ، ٣٦ فى المائة ، ٧ فى المائة ، ٩٢ فى المائة ، ٧ فى المائة ، وأن التباين الارتباطى للستة عشر عاملا المستخلصة يمثل نسبة ٧٣ فى المائة وتعتبر هذه النسبة أقصى تلخيص للبيانات الاصلية ، واذا انتقلنا

الى مصفوفة العوامل بعد التدوير نجد أننا حصلنا على ستة عشر عاملا مدورة تدويرا متعامدا تسهم في التباين الكلى بنسب متنوعة قدرها ٧٩٠ في المائة ، ٨٠ في المائة ، ٦٥ في المائة ، ٦٥ في المائة ، ٣٩٥ في المائة ، ٢٧١ في المائة ، ١٢ في المائة ، ٢٢ في المائة ، ٣٨٧ في المائة ، ٣٧٠ في المائة ، ٦٢ في المائة ، ٣٨٧ في المائة ، ١٠ في المائة ، ٣٧٢ في المائة ، ٣٩٧ في المائة ، ٣٧٠ في المائة ، على التوالي والتباين الارتباطى للستة عشر عاملا المستخلصة يمثل نسبة ٧٢ في المائة .

ولما كان هذا البحث يتناول الكشف عن القدرات الحركية التى لها علاقة بأداء الشقلبة الجانبية على اليدين قمنا باعداد الجدول (٧) والذى يوضح العوامل التى تشبعت «*» عليها الشقلبة الجانبية تشبعا دالا وهما العامل الأول والعامل الثالث عشر .

واهم ما نلاحظ على العامل الاول ان متغيرات المدى الحركى تلعب فيه دورا جوهريا فقد تشبعت عليه تشبعات عالية اختبارات المدى الحركى لقبض الكتف والمدى الحركى لبسط الكتف والمدى الحركى لقبض الحوض ، والمدى الحركى لتباعد الفخذ ، والمدى الحركى لبسط الحوض كما تشبعت عليه أيضا اختبار الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعد تشبعا دالا وسالبا وتشير سالبية الاشارة لهذا الاختبار على تشبعه فى اتجاه متضاد للاختبارات الاخرى والتى تشبعت على هذا العامل ، كما يدلنا ذلك على نقص القدرة على التوافق الحركى — كما قيس بواسطة الاختبار رقم (٣٤) وهو الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعد السويدي — بارتباطه على هذا العامل . وتشبعت عليه أيضا الشقلبة الجانبية على اليدين تشبعا دالا وموجبا وبلغ مقداره ٢٤ ر. ، وهكذا يبدو لنا أن المدى الحركى لقبض وبسط الكتف والحوض وتباعد الفخذ يلعب دورا فى تعلم وأداء الشقلبة الجانبية على اليدين كما نلاحظ على العامل الثالث عشر والذى تشبعت عليه الشقلبة الجانبية تشبعا عاليا وسالبا وبلغ مقداره ٧٠ ر. ان المتغيرات الخاصة بقوة القبض والوثب العريض من الثبات ، والوثب العمودى ، قدرة العضلات القابضة للكتف ، والجرى مع تغير الاتجاه وأوضاع الجسم ، والوثب بالحبل والتصويب باليد على الدوائر المتداخلة ، وكلها تشبعات دالة وسالبة ، وبالرغم من أن جميع التشبعات التى حصلنا عليها لهذا العامل سالبة فاننا نستطيع تفسيرها فى اتجاه واحد ويدل ذلك على أن عنصر القوة وقدرة العضلات الرجلين والعضلات القابضة للكتف والرشاقة العامة والتوافق الكلى للجسم والدقة كلها قدرات حركية تلعب دورا جوهريا فى تعلم وأداء الشقلبة الجانبية على اليدين .

(*) اضطرت الباحثة الى خفض مستوى دلالة التشبعات لتستوعب أكبر عدد من القدرات ولهذا قامت بحذف جميع التشبعات التى تقل عن (٢ ر) حتى يمكن تحديد القدرات الأكثر تشبعا على العامل بارتباطها بحركة الشقلبة الجانبية على اليدين .

(٦) مناقشة النتائج :

تتناول هذه الدراسة مسألة العلاقة بين القدرات الحركية والاداء المهارى للشقلبة الجانبية على اليدين ، وقد اخترنا لذلك ٣٩ مقياسا للقدرات الحركية والفرض الذى سعت هذه الدراسة الى اختباره هو أنه « توجد علاقة بين القدرات الحركية المستخدمة فى هذه الدراسة وبين الاداء فى مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ، الا ان نتائج البحث كما تتحدد بمعاملات الارتباط لم تحقق هذا الفرض بشكله المباشر الا فى خمس علاقات فقط من بين ٣٩ علاقة متوقعة — راجع جدول (٤) — وقد وجدت بعض العلاقات التى يمكن توقعها جزئيا من الفرض وهى وجود علاقة دالة وموجبة بين اداء الشقلبة الجانبية على اليدين وبين كل من قدرة عضلات الرجلين والمدى الحركى لقبض الكتف والمدى الحركى لقبض الحوض ، والدقة ، كما وجد أن العلاقة دالة وسالبة بالنسبة لاختبار الجرى مع تغير الاتجاه واوضاع الجسم والذى يقيس رشاقة الجسم فى اتجاهات مختلفة ، وترجع سالبة الاشارة الى أن هذا المقياس مقياس زمن أى كلما قل الزمن كلما كانت الطالبة اكثر رشاقة .

وقد أخضعنا مصفوفة الارتباط للتحليل العاى حسب برنامج المكونات الاساسية لهوتلنج والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة الفاريمكس المستخدم بجامعة عين شمس للكشف عن القدرات الحركية المرتبطة بأداء الشقلبة الجانبية على اليدين ، وقد قدمت نتائج التحليل العاى فى هذه الدراسة شواهد على العلاقة غاظهرت النتائج أن الشقلبة على اليدين قد تشبعت على عاملين فقط من العوامل الستة عشر وهما :

العامل الاول حيث بلغ تشبعها على هذا العامل ٢٤ ر ، والعامل الثالث عشر حيث بلغ تشبعها على هذا العامل — ٧٠ ر ، وبالنسبة للعامل الاول نجد أن بعض اختبارات القدرات الحركية قد تشبعت عليه تشبعا دالا وموجبا وهو اختبار المدى الحركى لقبض الكتف بمقدار ٧٤ ر ، اختبار المدى الحركى لبسط الكتف بمقدار ٦٩ ر واختبار المدى الحركى لبسط الحوض ، ومن الملاحظ أن هذه الاختبارات جميعها تعتمد على المدى الحركى وهى خاصية تتطلب قدرة على اداء الحركات فى مفصل الكتف والحوض بمدى كبير وعلى ذلك فالتفسير الحركى لهذا العامل يدل على أنه يتلخص فى القدرة على استطاعة الفرد أن يحرك مفصل الفخذ والكتف ايجابيا فى حركتى القبض والبسط بمدى واسع ، وقد تشبع على هذا العامل أيضا اختبار التوافق الكلى للجسم تشبعا دالا وسالبا وبلغ مقداره — ٢٥ ر ، والعلاقة السالبة هنا تدل على معناها العاى ، أى كلما ازداد المقدار فى كل منهما دل ذلك على نقص القدرة على التوافق بارتباطها بهذا العامل . ويتضح من تشبعات هذه القدرات على العامل الاول وجود علاقة دالة بينها وبين الشقلبة الجانبية على اليدين كما يتضح من ذلك أن اداء الشقلبة الجانبية يحتاج الى مدى حركى واسع لبسط وقبض وتبعد الحوض وكذلك بسط وقبض الكتف ، فلا شك أن هذه المهارة تعتمد على نشاط الاطراف المتصلة بالجذع من خلال مفصلى الكتف والحوض ، ولذلك يقع العبء الاكبر على هذين المفصلين ،

وقد يرجع تشبع اختيار المدى الحركى لبسط الحوض وقبضته الى ان الحركة تؤدي على المستوى الامامى وقد تكون هذه العلاقة ظاهرية .

وتقول تهاى نقلا عن سوسن ان قوة السرعة والمدى الحركى ضرورية لمجموعة حركات الشقلبات الكراباجية والتي تتدرج تحتها حركة الدراسة (٤) ، وتفسيرنا لتشبع اختبار التوافق الكلى للجسم على هذا العامل بالسالب انه لا يعنى ذلك انه لا توجد علاقة بين التوافق وبين الشقلبة الجانبية على اليدين ، ولكن قد يكون السبب — ان المقياس الذى استخدم لقياس هذه القدرة لا تعمل فيه نفس العضلات والمفاصل المشتركة فى الشقلبة على اليدين . وما يؤكد ذلك ان القدرة على التوافق ارتبطت بالشقلبة الجانبية على العامل الثالث عشر باستخدام مقياس آخر يقيس نوع التوافق المستخدم فى هذه المهارة التى تحتاجه .

العامل الثالث عشر : بلغ تشبع الشقلبة الجانبية — ٧٠ ر . كما تشبع عليه بعض اختبارات القدرات الحركية تشبعا دالا وسالبا وهو اختبار قوة القبض — ٣٤ ر . اختبار قدرة الرجلين — ٣٤ ر و — ٥٦ ر واختبار الدقة — ٣٥ ر ، وبالرغم من سالبية الاشارة لجميع المتغيرات التى تشبعت على هذا العامل الا اننا سنفسر العلاقة فى اتجاه واحد، فهذا العامل تشبعت عليه اغلب اختبارات القدرة فهو يدل بشكل اساسى على قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات قصيرة نسبيا بحيث يقع العبء الاكبر فى العمل على الجهاز العضلى ، ويتضح من تشبعات هذه القدرات على العامل الثالث عشر وجود علاقة دالة بينها وبين الشقلبة على اليدين ، كما يتضح ان أداء الشقلبة الجانبية يحتاج الى القوة العامة للجسم وقدرة عضلات الرجلين والعضلات القابضة للكتف والرشاقة والتوافق والدقة وتقول تهاى عن سكوت Scott

ان العمل العضلى فى الشقلبات يكون اكثر قوة ، فمد مفصل الحوض يكون اكثر عنفا وان رفع الكتفين يتم من خلال عمل الجزء العلوى للعضلة المنحرفة والرافعة للسوح والدالية وان عمل العضلة القابضة للبطن والحوض يكون ضروريا فى نهاية الحركة ليساعد على استقامة الجسم واستعادة التوازن (٤) ، ولا شك ان القدرة على الرشاقة تلعب دورا فى أداء الشقلبة الجانبية حيث يتطلب قدرة على تغيير اوضاع واتجاهات الجسم بأقصى سرعة وذلك الوقوف ثم التغيرات للوقوف المقلوب ثم الوقوف ، ويلعب التوافق ايضا دوره فى أداء الشقلبة على اليدين وتقول عائشة نقلا عن كوخ Koch ان التدريب على التوافق الحركى أدى الى تفوق مجموعة التدريب بالتماثل فى مستوى الاداء المهارى للشقلبة الجانبية على اليدين على الارض « فالتوافق الحركى يعكس درجة الاتقان والاداء والتوجيه والتحكم الحركى (٥) . وارتباط الدقة على هذا العامل بمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين يدل على انه لا بد ان تكون الاشارات العصبية الواردة للعضلات من الجهاز العصبى محكمة التوجيه حتى تتحقق المهارات فى الاتجاه والمسافة المطلوبة وبالدقة اللازمة .

الاستنتاجات :

داخل حدود هذه الدراسة توصلت الباحثة الى ما يلى :

١ — كشفت معاملات الارتباط عن وجود بعض العلاقات الدالة بين بعض القدرات الحركية والشكلية الجانبية على اليدين وهى :

— قوة عضلات الرجلين ومرونة الكتف والحوض ، والدقة ، والرشاقة .

٢ — كما كشفت نتائج التحليل العاملى عن وجود بعض القدرات الحركية التى تلعب دورا فى أداء الشكلية الجانبية على اليدين وهما القدرات المتشعبة على العامل الاول والثالث عشر وهى : القوة ومقدرة عضلات الرجلين ، والكتف ، والمدى الحركى لمفصل الكتف ، والحوض والرشاقة والتوافق والدقة .

توصيات البحث :

على ضوء نتائج البحث الحالى تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :

١ — ضرورة اعادة هذه الدراسة باستخدام اساليب احصائية اخرى وذلك من اجل التحقق من صدق النتائج التى كشفت عنها هذه الدراسة .

٢ — توصى الباحثة بضرورة تتبع هذه الدراسة بدراسة تجريبية للكشف عن مدى اسهام القدرات الحركية المستخلصة من هذا البحث فى مهارة الشكلية الجانبية على اليدين .

٣ — ضرورة تنمية القدرات الحركية التى أسفرت عنها هذه الدراسة الحالية عند تعليم مهارة الشكلية الجانبية على اليدين .

مراجع البحث :

- ١ — **أوبل سمعد شنوده :** وضع اختبارات مقننة للاعداد البدنى العام لطالبات التربية الرياضية — رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — ١٩٨٠ .
- ٢ — **أمال حامد محمود البطاوى :** الاهمية النسبية لمكونات الرشاقة فى التمرينات — رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — ١٩٨٠ .
- ٣ — **تراجى محمد عبد الرحمن :** القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات الحركية والموسيقية على التنبؤ بالنجاح فى مادة التعبير الحركى — رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية — ١٩٨٠ .
- ٤ — **تهانى حسنى :** اثر المدى الحركى فى القبض والبسط لفصلى الحوض والكتف وقوة سرعة العضلات العاملة عليهما على مستوى اداء الشقلبة الامامية على اليدين — رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — ١٩٧٩ .
- ٥ — **عائشة عبد المولى :** التماثل الحركى للاداء كعامل للارتقاء بالمستوى المهارى للاعبات الجيمباز — رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — ١٩٨٠ .
- ٦ — **عايدة السيد محمد :** دراسة عاملية تجريبية فى التوازن الثابت والحركى — رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — ١٩٧٩ .
- 7 — Arnold, K. u.a, «Kampfrichter Ausbildung Grat turnen» Sport verlag, Berlin, 1968.
- 8 — Borrmann, G. , u.a., «Cerat turnen», Sport verlag Berlin, 1974.
- 9 — Buchann, G. «Grat turnen», Anleitung fur weiter bildung und Fernstudium», DHFK, Leipzig, 1969.
- 10 — Clarke, H.H, «Application of measurment to Health and Physical Education, 1967.
- 11 — Dieckert, J. Koch, K. , «Methodische ubungsreihen in Cerat turnen, 3. Auflage, verlage karl Hofmann schorndorf, 1974.

- 12 — Harre, D., u.a, «Trainingslehre. Einführung in die allgemeine Trainingsmethodik», Sportverlage Berlin, 1973.
- 13 — Mathews, D.K., «Measurement in Physical Education» 2nd ed, W.B. Saunders company, Philadelphia and London, 1964.
- 14 — Scott, M, G, «Measurement and Evaluation in Physical Education», W.M. G. Brown company Publishers, Dubuque, Iowa, 1959.
- 15 — Wiemann, K. «Vom Kippen Zum Über Schlagen Vom Schwingen Zum Felgen», Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1974.

مستخلص

« دراسة عاملية للقدرات الحركية المرتبطة بأداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين »

د. عايدة السيد حسين

تهدف الدراسة الى تحديد القدرات الحركية التى لها علاقة بمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين . وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ١٠٠ طالبة من طالبات الصف الرابع استخدمت الباحثة ٣٩ اختبارا لقياس القدرة الحركية واستخدمت التحليل العاملى فى ذلك . وكشفت معاملات الارتباط عن وجود بعض العلاقات الدالة بين بعض القدرات الحركية والشقلبة الجانبية على اليدين ، وهى عضلات الرجلين والمدى الحركى لمفصل الكتف والحوض ، والدقة والرشاقة كما كشفت نتائج التحليل العاملى عن وجود بعض القدرات الحركية التى تلعب دورا فى أداء الشقلبة الجانبية وهى (القوة — سرعة عضلات الرجلين والكتف ، والمدى الحركى لمفصل الكتف والحوض والرشاقة والتوافق والدقة) .

((التفوق في مادة الجيمباز وعلاقته ببعض القياسات الانثروبومترية

والسمات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة))

أهمية البحث ومدى الحاجة اليه :

د. عزيزة محمود سالم *

تعتبر رياضة الجيمباز إحدى الأنشطة الأساسية في المجال الرياضي والتربية الرياضية ، ويتأثر أداء الطالبات في الجيمباز بالعديد من العوامل التي قد تكون سببا في ارتفاع مستوى أدائهن أو ضعفه حيث أن لكفاءة الأداء الرياضي متطلبات ترتبط بعوامل بدنية وعقلية وانفعالية . (٢٠ : ٣٣ - ٤٠) ، كما أن كل نشاط رياضي يتطلب سمات نفسية معينة ترتبط بطبيعة هذا النوع من النشاط ، ومواصفات جسمية أيضا تتلاءم معه للتقدم بالمستوى وتحقيق احسن المستويات (٥ : ٤) .

ولما كانت طالبة اليوم هي مدرسة الغد ، لذا يجب الاهتمام بتنميتها واعدادها اعدادا سليما بما يجعلها تحقق أفضل وأحسن المستويات في الأنشطة الرياضية التي تدرسها بالكلية . ولكي تؤدي رياضة الجيمباز دورها في اعداد طالبات كليات التربية الرياضية ، كان لا بد أن يتوافر لغيره يمارسها مواصفات جسمية ونفسية والتي تعتبر من العوامل الرئيسية لتحقيق الهدف من اعدادها تربويا ومهنيا ونفسيا وحتى يمكنها توصيل مادتها لتلميذاتها في المستقبل .

ولقد لاحظت الباحثة خلال فترة عملها في مجال تعليم وتدريب مادة الجيمباز ومن مشاهداتها المستمرة لممارسات هذا اللون من النشاط الرياضي ، أن الطالبات يشكل فئتين ، فئة يصل أفرادها الى مستوى عال خلال الاختبارات العلمية لهذه المادة ، وفئة أخرى لا تحقق طالباتها مستوى مقبولا بالرغم من توحيد ظروف التعليم والتدريب في ممارسة تلك المسادة ، وتعزى الباحثة هذه الاختلافات الى بعض المتغيرات الجسمية والنفسية التي ترتبط برياضة الجيمباز .

وتلعب المتغيرات الجسمية دورا هاما في التأثير على نجاح الاداء (٣ : ٢٥ ، ٢٦) في الرياضات المختلفة ، ويؤكد مورهاوس وميلز Morehouse & Miller أنه في حالة تساوى العوامل العديدة المرتبطة بالاداء والتدريب فإن الفرد الرياضي اللائق تشريحيًا يتفوق على منافسة (٢١ : ١٣٣ ، ٢٧٣ ، ٢٧٤) . ولما كانت حركات الجيمباز تؤدي بالجسم فان « صفات ومقاييس هذا الجسم سوف تؤثر في نجاح وكفاءة الاداء الناجح » (١٢ : ١ ، ٢) حيث أن رياضة الجيمباز ما هي الا وجه من أوجه النشاط الرياضي ، ولقد كان ماول Maul أول من أشار الى أهمية الاسس التشريحية والتي يجب مراعاتها عند دراسة رياضة الجيمباز (٦ : ٢١ ، ٢٢) .

أ.م.د. عزيزة محمود سالم : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان .

أما السمات النفسية فلقد أشارت العديد من الدراسات الى مدى أهميتها في التفوق في المجال الرياضي حيث تناولت بعض الدراسات بعض متغيرات الشخصية وعلاقتها بالتفوق في التحصيل الحركي ومنها دراسة ماجدة (١٠) ، سهام عبد الله (٤) ، مسعد فرغلي (١٤) ، محي الدين عبد الجليل (١٣) ، سهر بهجت (٥) ، بورتون Burton (١٦) ، ولسون Wilson (٢٥) .

ومن الملاحظ أن الدراسات السابقة سواء العربية أم الاجنبية لم تتناول الجانبين معاً الجسمي والنفسى ، وبذلك فهي لم تقدم تصوراً شاملاً للعديد من الجوانب النفسية والجسمية التي قد يكون لها علاقة بالتفوق في التحصيل الحركي لمادة الجمناز .

وتبدو أهمية هذه الدراسة إذ أنها تظهر مجموعة القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية والخاصة بالطالبات المتفوقات واللاتي حققن أعلى المستويات في التحصيل الحركي لمادة الجمناز وهذا ما دفع الباحثة في مجال تخصصها ومدرسة لهذه المادة بالكلية الى أن تقوم بدراسة هذه المشكلة في إطار الدراسة الشاملة لطالبات الصف الرابع بالكلية للكشف عن أهم العوامل المؤثرة في شخصية هؤلاء الطالبات الرياضيات واللاتي سيصبحن قائدات المستقبل في مجال التربية الرياضية وذلك بعرض التنبؤ ، وعلى هذا فهذه السمات الجسمية والنفسية تعتبر مؤشرات فعالة تحدد ما يجب أن تكون عليه سمات الطالبات المتفوقات في مادة الجمناز والمطابقة تقريبا للمواصفات اللازمة للنجاح في هذه الرياضة ، كما أن المقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات سوف يساهم في الوقوف على بعض العوامل التي تعمل على تحقيق أفضل المستويات وتوضيح بعض مسببات غارق المستوى .

أهداف البحث : يهدف البحث الى التعرف على :

- ١ — العلاقة بين التفريق في التحصيل الحركي لمادة الجمناز وبعض القياسات الانثروبومترية .
- ٢ — الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات في التحصيل الحركي لمادة الجمناز في بعض القياسات الانثروبومترية .
- ٣ — العلاقة بين التفوق في التحصيل الحركي لمادة الجمناز وبعض السمات النفسية .
- ٤ — الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات في التحصيل الحركي لمادة الجمناز في بعض السمات النفسية .

فروض البحث :

- ١ — توجد علاقة ايجابية بين بعض القياسات الانثروبومترية ومستوى التحصيل الحركى للطالبات المتفوقات فى مادة الجيمباز .
- ٢ — توجد فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجيمباز فى بعض القياسات الانثروبومترية لصالح المتفوقات .
- ٣ — توجد علاقة ايجابية بين بعض السمات النفسية ومستوى التحصيل الحركى للطالبات المتفوقات فى مادة الجيمباز .
- ٤ — توجد فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى فى مادة الجيمباز فى بعض السمات النفسية لصالح المتفوقات .

الاطار النظرى

التفوق :

ويشير ديهان Dehaan الى ان احد محكات التفوق الاساسية هو « الامتياز فى بعض القدرات » والمهارات التى تمكنه من ان يسهم فى تحسين نوع ونموذج الحياة فى المجتمع ، ويظهر اداء مستمرا متكاملا ملحوظا خلال قيامه باى عمل ، وفى اى مظهر من مظاهر الحياة العملية « (١٨ : ١٨) ، اى ان الامتياز فى اى مجال من الميادين التى تقدرها الجماعة وتشجعها . وقد حددت الباحثة المتفوقة بأنها من تقع درجاتها فى الاختبار العلى لنهاية العام فى الارباعى الاعلى من الحد الاعلى لدرجات الطالبات فى مادة الجيمباز ، بينما غير المتفوقة هى من تقع درجاتها فى الارباعى الادنى من الحد الادنى لدرجات الطالبات فى مادة الجيمباز .

القياسات الانثروبومترية ومدى اهمية توفرها لممارسى رياضة الجيمباز :

يلعب التكوين الجسمى للاعبة الجيمباز دورا فعالا فى تحقيق احسن المستويات ويشير شحاته الى ذلك لقوله « ولكى تؤدي رياضة الجيمباز وظيفتها ينبغى توفر عدة عناصر منها المقاييس الجسمية » (١١ : ١٠٩) حيث انه يرى ان هذه القياسات « عامل اساسى لتحقيق مستوى افضل لتقدم الطالب فى البرنامج العلى بالكلية بصفة عامة ومادة الجيمباز بصفة خاصة » (١١ : ١٠٩) .

ويعتبر ماول Maul (١٨٢٨ — ١٩٠٧) من اوائل المنادين فى ابراز اهمية الاسس التشريحية ومراعاتها عند دراسة رياضة الجيمباز ، حيث انه اهتم بطرق اداء الحركات بما يتناسب مع قدرات الافراد واحتياجاتهم (٩ : ٢١ ، ٢٢) . وترى الباحثة ان هذه القياسات بوجه عام انما تمدد الشكل الذى يجب ان يكون عليه لاعب الجيمباز .

السمات النفسية واثرها على مستوى التحصيل الحركى لرياضة الجيمباز :

احتلت سيكولوجية السمة مكانة هامة فى وصف شخصية الفرد من عدة جوانب او ابعاد وكل بعد يمكن قياسه لمعرفة خصائصه (١٠ : ٢٦) وتقصد الباحثة بالسمات النفسية تلك السمات المصدرية التى تتفرغ عنها السمات السطحية ويحدد رايموند كاتل R. Dattel السمة المصدرية على انها عبارة عن « بعد من ابعاد الشخصية

الاساسية التى يتم تفسير الاختلافات القائمة بين الافراد على اساسها « (١٧ : ٣٧٤) . ويلعب الكشف عن السمات الشخصية للطالبات دورا هاما فى وصف شخصية الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى مادة الجبراز عن طريق تحديد ابعاد شخصية هؤلاء الطالبات ، وتحديد موضع كل مجموعة منهن بالنسبة للآخرى حيث ان السمات الشخصية انما « تشير بوجه عام الى الصفات التى يمكن ان تفرق بها وعلى اساسها بين فرد وآخر او مجموعة من الافراد » (٢٤ : ٥) . ولقد اجريت بعض الدراسات التى تناولت اهمية السمات النفسية بالتفوق فى مجال رياضة الجبراز ولقد اشارت جميعها الى مدى اهمية هذه السمات وضرورة توافرها لدى ممارسى هذه الرياضة . ومن هذه الدراسات سهام (٤) وماجدة (١٠) .

اجراءات البحث

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للصف الدراسى ، وقد شملت العينة جميع طالبات الفرقة الرابعة للعام الدراسى ٨٠ — ٨١ وعددهن ٣١٠ طالبة ، وقد استبعدت الباحثة عدد ٤٠ طالبة من عينة البحث ، واصبح حجم العينة ٢٧٠ . وبالنسبة مئوية ٨٦٪ من مجموع المجتمع الاصلى . وقد اختارت الباحثة الفرقة الرابعة حيث تكون الطالبة قد استكملت المقرر الدراسى لمادة الجبراز ، كما ان تقييم الطالبة فى الاختبارات العملية لنهاية العام الدراسى يتم عن طريقة لجنة مكونة من احدى الخبرات من الخارج وعضويتين من اعضاء هيئة التدريس بالكلية ، وبذلك يمكن الاطمئنان الى موضوعية الدرجات الخاصة بتقييم اداء الطالبات . وقد قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ مجموعتى البحث فى متغير السن وبحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين كانت ٠.٩ ر. وهى غير دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.١ ر وهذا يعنى ان المجموعتين متجانستان من حيث متغير السن .

اسلوب جمع البيانات :

التحصيل الحركى : قامت الباحثة باعداد قوائم بترتيب افراد عينة البحث حسب درجاتهن فى مادة الجبراز ، ثم تم ترتيبهن ترتيبا تنازليا ، وذلك لاستخدام الارباعيين الاعلى والادنى فى تحديد الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى مادة الجبراز .

جدول رقم (١) : الارباع الاعلى والادنى لدى مجموعة الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى مادة الجبراز والمدى الذى تتراوح فيه درجاتهن .

البيان	عدد الطالبات	المدى الذى تتراوح فيه الدرجات
المتفوقات	٧٦	٢٨ — ٢١ *
غير المتفوقات	٧٦	١٤ — ٥

من خلال الجدول يتضح أن : الحد الاعلى لدرجات الطالبات ٢٨ درجة ، بينما الحد الادنى ٥ درجات .

— **القياسات الجسمية :** قامت الباحثة باعداد قوائم بأسماء مجموعات البحث المتفوقات وغير المتفوقات وفقا لمستوياتهن في التحصيل الحركى لمادة الجيمباز .

أدوات البحث :

١ — **قياس التحصيل الحركى :** تم تقدير درجات اختيار نهاية العام لمادة الجيمباز لطالبات الفرقة الرابعة دور يونيو ١٩٨١ ، وذلك خلال الفترة من ٤/٨ الى ١٢/٤/١٩٨١ .

٢ — **القياسات الانثروبومترية :** قامت الباحثة بأخذ القياسات الخاصة بالبحث على طالبات عينة البحث وذلك خلال الفترة من ١٨-٤ الى ٢٠-٤-١٩٨١ ، وقد تم قياس جميع القياسات الجسمية تبعا للنقاط التشريرية أحمد خاطر (٢ : ٧٨ — ٩٤) وقد اكتفت الباحثة بالجانب الايمن فقط وتشمل القياسات :

— **الطول** باستخدام جهاز قياس الاطوال ، طول الذراع والرجل ومحيط الصدر والاردااف والعضد باستخدام شريط القياس .

— **الوزن** باستخدام الميزان الطبى — قوة القبضة باستخدام المانوميتر .

— **سمك الجلد** وذلك باستخدام Skin Fold وقد تم قياسه من نقطة واحدة رقم (٥٥) على السطح الامامى للعضد (٢ : ٩٤) .

— **السعة الحيوية** باستخدام الاسبيرومتر .

— **قوس القدم** وقد استخدمت الباحثة أسلوب طبع القدم (٧ : ١٣٥) ، وقد اتبعت الباحثة طريقة كلارك لتحديد زاوية قوس القدم (١٩ : ٢٦٤) .

— **دليل كاتل = الوزن بالجرام** الطول بالسنتيمتر

— **المرجحة العضدية = محيط العضد منقبضا** — محيط العضد مرتخيا .

— **رحلة القفص الصدرى = محيط القفص الصدرى فى أقصى شهيق** — محيط الصدر فى أقصى زفير .

٣ — **السمات النفسية :** قامت الباحثة بالعديد من المقابلات الشخصية مع الخبراء والعاملين فى هذا المجال ، وبدراسة العديد من المراجع المتخصصة فى مجال القياس النفسى والاختبارات النفسية ، توصلت الباحثة الى اختيار السمات الشخصية من وضع ريموند كاتل R. Cattell وأعدده للعربية عبد السلام عبد الغفار وآخرون (٦) ، باسم اختبار عوامل الشخصية للراشدين (صورة ب) . ويشتمل هذا الاختبار على ١٦ سمة شخصية هى :

١ — الاجتماعية ب — الذكاء ج — الاتزان الانفعالى د — السيطرة
ه — الانبساطية و — المثابرة ز — المخاطرة ح — الحساسية
ط — الامان ي — العملية ك — التبصر ل — الثقة بالنفس م — التحرر

م ٢ — الاكتفاء الذاتى م ٣ قوة اعتبار الذات م ٤ — شدة التوتر الانفعالى .
وقد اختارت الباحثة هذا الاختبار حيث أنه « أكثر الاختبارات قدرة على تزويد
الباحثة بأكبر قدر من البيانات عن سمات شخصية الفرد فى أقصر وقت ممكن »
(١٠ : ٩٥) .

كما أنه يعتبر أكثر الاختبارات استخداما فى المجال الرياضى (٢٢ : ٣٣٧) . وقد
قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة البحث عن طريق التطبيق الجمعى وكان عدد
أفراد المجموعة فى كل مرة ٥٠ طالبة ، وقد استغرق التطبيق الفترة من ٢١/٤ الى
٢٣/٤/١٩٨١ وذلك فى تمام الساعة التاسعة صباحا ، حتى يتم توحيد ظروف الاختبار ،
وقد تراوح زمن الاختبار بين ٣٥ ق — ٤٠ ق ، وتم تصحيح الاختبار وفقا لمفتاح اختبار
السمات الشخصية لكاتل .

نتائج البحث وتحقيق الفروض

أولا — النتائج الخاصة بالقياسات الانثروبومترية :

جدول (٢) : معامل الارتباط بين درجات الطالبات المتفوقات فى التحصيل

الحركى لمادة الجباز وبعض قياسات الاطوال :

القياسات	معامل الارتباط
الطول	٢١ ر *
طول الذراع	١٤ ر
طول الرجل	١٣ ر

من خلال الجدول يتضح ان : معاملات الارتباط بالنسبة لمتغيرات الاطوال غير
دالة احصائيا حيث أنها تراوحت فيما بين ١٣ ر الى ٢١ ر ، وعلى هذا فمتغيرات الاطوال
الثلاثة موضع الدراسة لا تلعب دورا ظاهرا فى التفوق فى التحصيل الحركى لمادة
الجباز وتتفق نتائج البحث مع دراستى غريده (٨) ونعمات (١٥ : ١٥٣) .

جدول (٣) : معامل الارتباط بين درجات الطالبات المتفوقات فى التحصيل الحركى

لمادة الجباز وبعض قياسات الاوزان والمحيطات :

القياسات	معامل الارتباط
الوزن	٦٢ ر —
محيط الصدر	١١ ر
محيط الارداف	٥٩ ر —
قوة القبضة	٤٥ ر
سمك الجلد	٦٣ ر —
قوس القدم	٥١ ر

(*) مستوى المعنوية الذى اتخذته الباحثة خلال هذه الدراسة ٠.٠١ .

من خلال الجدول يتضح أن : معاملات الارتباط بالنسبة لمتغيرات الوزن وسمك الجلد كانت دالة احصائيا بينما جاءت متغيرات محيط الارداف وقوس القدم وقوة القبضة متوسطا ما متغير محيط الصدر فقد جاء معامل ارتباطه بالتفوق في مادة الجمناز ضعيفا .

وتعزى الباحثة العلاقة السلبية بين الوزن وسمك الجلد ومحيط الارداف والتفوق في مادة الجمناز الى أنه كلما خف وزن الطالبة كلما امكنا حمل جسمها على يديها وأداء حركات الارتكاز والمرجحة بسهولة ، كما أن زيادة وزن الجسم تؤدي الى زيادة نسبة الدهن تحت الجلد الامر الذي ظهر واضحا في نتائج سمك الجلد وتختلف نتائج البحث الخاصة بمتغير الوزن مع دراسة نعمات (١٥ : ١٥٣) .

أما قوة القبضة فقد حققت ارتباطا متوسطا بالتفوق في مادة الجمناز حيث أن طبيعة الاداء على الاجهزة تتسم بتعدد المسكات التي تستلزم قوة القبضة أثناء حركات المرجحة والاستناد الى الاجهزة في حركات الارتكاز وتتفق نتائج البحث مع دراسة نعمات (١٥ : ١٥٥) . أما قوس القدم فقد حقق ارتباطا متوسطا بالتفوق في مادة الجمناز حيث تمثل القدمين قاعدة الارتكاز وسلامتهما أساسا هاما في رياضة الجمناز

جدول (٤) : معامل الارتباط بين درجات الطالبات المتفوقات في التحصيل الحركي لمادة الجمناز وبعض القياسات المرتبطة بعلاقات خاصة .

القياسات	معامل الارتباط
المرجحة العضدية	٠٦٢
رحلة القفص الصدري	٠٥٤
السعة الحيوية	٠٥٣
دليل كاتل	— ٠٥٩

من خلال الجدول يتضح أن : معامل الارتباط لمتغير المرجحة العضدية . دال احصائيا وهذا يشير الى أنه كلما تحسنت القوة العضلية في الذراعين كلما تحسن الاداء الحركي على اجهزة الجمناز ، أما بالنسبة لرحلة القفص الصدري والسعة الحيوية فقد حققنا ارتباطا متوسطا ، ومما لا شك فيه أن الطالبة المتفوقة أكثر تدريبا ولديها كفاءة في أجهزتها الحيوية . أما دليل كاتل فقد حقق علاقة عكسية دالة احصائيا ، حيث يتأسس هذا المتغير على مدى العلاقة بين الطول والوزن للطالبة وتختلف نتائج البحث في متغير دليل كاتل مع دراسة نعمات (١٥ : ١٥٤) .

ومن خلال الجداول ٣ ، ٤ ، ٥ نجد أن بعض القياسات الانثروبومترية ارتبطت ارتباطا ايجابيا بالتفوق في مادة الجمناز وهي : قوة القبضة ، قوس القدم ، رحلة القفص الصدري ، السعة الحيوية بينما الوزن ، محيط الارداف ، سمك الجلد ، دليل كاتل فقد حققت ارتباطا عكسيا . وهذه النتائج تشير الى أن الغرض الاول قد تحقق جزئيا

والذى ينص « توجد علاقة ايجابية بين بعض القياسات الانثروبومترية ومستوى التحصيل الحركى للطالبات المتفوقات فى مادة الجباز » .

جدول (٥) : دلالة الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجباز فى بعض قياسات الاطوال .

القياسات	المتفوقات		غير المتفوقات		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
	م	ع	م	ع			
الطول	١٥٧ر٠٥	٩٩٢	١٦٠ر١١	١٠٨٣	٣ر٠٦	٢٥٦	غير دال
طول الذراع	٦٧ر٤٧	٦١٤	٦٩ر٠٢	٧٤٩	١ر٥٥	١٩٧	غير دال
طول الرجل	٨١ر١٣	٤٨٢	٨٤ر٥٦	٦ر٠٨	٣ر٤٣	٥٤٣	دال

من خلال الجدول يتضح انه : يوجد فرق معنوى بين مجموعتى البحث فى قياس طول الرجل لصالح غير المتفوقات وهذا ما يشير الى اتسام الطالبات المتفوقات فى مادة الجباز بقصر الرجلين وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة توماس (٩ : ٤٩) .

اما الطول وطول الذراع فلم يكن لهما اثر فى ظهور فروق معنوية بين مجموعتى البحث . وتعزى الباحثة نتائج متغير الطول الى وجود بعض الاشتراطات الخاصة بالطول عند التحاق الطالبة بالكلية وتتفق هذه النتائج مع دراسة ماجدة اسماعيل (١٠ : ١٤١) .

جدول (٦) : دلالة الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجباز فى بعض قياسات الاوزان والمحيطات .

القياسات	المتفوقات		غير المتفوقات		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
	م	ع	م	ع			
الوزن	٥٤ر٩٤	٩٨٧	٧١ر٢٣	٧ر٩٩	١٦ر٢٩	١٥٧٥	دال
محيط الصدر	٨٤ر١	٧٩٤	٩٥	٦٧٩	١٠ر٩	١٢ر٨٢	دال
محيط الارداف	٨٨ر٠٦	٦٣٤	١٠٢ر٤	٨٥٨	١٤ر٣٤	١٦ر٥٢	دال
سمك الجلد	٨ر٠١	٣١٢	١٥ر٣٧	٢ر٥٥	٧ر٣٦	٢٢ر٤٤	دال
قوة القبضة	٣٥ر٢١	٤٨٧	٣٠ر٥٦	٣ر٠٤	٤ر٦٥	٩ر٩٦	دال
قوس القدم	٤٣	٥٤٧	٣٢ر٥	٧ر١٦	١٠ر٥	١٤ر٣٢	دال

من خلال الجدول يتضح انه : توجد فروق معنوية بين مجموعتى البحث فى جميع قياسات الاوزان والمحيطات موضع الدراسة . ولقد كانت الفروق لصالح غير المتفوقات فى متغيرات الوزن ومحيط الارداف وسمك الجلد ، وبذلك فقد اتسمت اجسام غير المتفوقات بالسمنة الواضحة فى اجزاء الجسم بوجه عام وفى منطقة الارداف بوجه خاص ، اما المتفوقات فنجد ان محيط الارداف لديهن اقل وقد اتصفن بضيق الحوض وهذا ما يتفق مع دراسة توماس (٩ : ٤٩) بينما تتعارض نتائج متغير الوزن مع دراسة ماجدة (١٠ : ١٤١) ، اما المتفوقات فكانت الفروق لصالحهن فى متغيرات قوة القبضة وقوس القدم وهذا ما يشير الى ان المتفوقات يتصفن بالقوة العضلية فى الذراعين

واليدى ، وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه توماس (٩ : ٤٩) . كما أن أقواس أقدام المتفوقات سليمة بينما غير المتفوقات قد اتصفن بتفلطح القدمين ، حيث كان متوسط زوايا أقدامهن أقل من ٣٥ درجة (٧ : ١٤٧) . وتحزى الباحثة ظهور تفلطح القدمين لغير المتفوقات الى زيادة أوزانهن وهذا ما يتفق مع دراستى ابراهيم (١ : ٨١ — ٨٢ فتحة (٧ : ١٨٠) .

جدول (٧) : دلالة الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجيمباز فى بعض القياسات المرتبطة بعلاقات خاصة

القياسات	المتفوقات		غير المتفوقات		الفرق بين قيمة (ت) الدلالة	
	م	ع	م	ع	المتوسطين	
المرجحة العضدية	٢٠١٦	٣٠١١	١٠٠٨	٢٠٨٤	١٠٠٨	٢٠١٥ دال
رحلة القفص الصدرى	٦٠	٣٠٧٦	٥١١	٤٦٢	١٠٣٩	٢٠٨٦ دال
السعة الحيوية	٣٦٢٢٠٧	٨٤٣٥	٣١٦٥٨	٩٧٢٦	٤٥٦٢٧	٤٣٥٥ دال
دليل كاتل	٢٩٢٥٢	٣٢٠٦٥	٤٤٤٨٨	٣٩٤١	١٥٢٣٦	٣٦٦٢ دال

من خلال الجدول يتضح أنه : توجد فروق معنوية بين مجموعتى البحث فى جميع القياسات المرتبطة بعلاقات خاصة حيث كانت لصالح المتفوقات فى متغيرات المرجحة العضدية ورحلة القفص الصدرى والسعة الحيوية وبذلك فقد اتسمت أجسامهن بكفاءة الجهاز التنفسى ، والقوة العضلية للذراعين ويمكن القول بأن الطالبات المتفوقات فى مادة الجيمباز أكثر كفاءة من غير المتفوقات فى الناحية العضلية والوظيفية لأجهزة الجسم . أما دليل كاتل فقد جاءت الفروق لصالح غير المتفوقات حيث يرتبط هذا المتغير بالطول والوزن وبذلك فقد ارتبطت المتفوقات وفقاً لدليل البدانة لكاتل بالنعافة ، بينما اقتربت غير المتفوقات من البدانة .

ومن خلال الجداول ٦ ، ٧ ، ٨ نجد أن هناك بعض القياسات الانثروبومترية كان لها دور واضح فى ظهور ظاهرة التفوق فى التحصيل الحركى لمادة الجيمباز وهى : طول الرجل ، الوزن ، محيط الصدر ، محيط الاردا ف ، سمك الجلد ، قوة القبضة ، قوس القدم ، المرجحة العضدية ، رحلة القفص الصدرى ، السعة الحيوية ، دليل كاتل . وهذه النتائج تشير الى أن الفرض الثانى قد تحقق وهو الذى ينص : « توجد فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجيمباز فى بعض القياسات الانثروبومترية » .

ثانيا : النتائج الخاصة بالسمات النفسية :

جدول رقم (٨) : معامل الارتباط بين درجات الطالبات المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجباز والسمات النفسية

السمات	معامل الارتباط	الدالة	السمات	معامل الارتباط	الدالة
ا	٥٦ر	دال	ط	٧٠ر	غير دال
ب	٦٤ر	دال	ى	— ٣٣ر	دال
ج	٣٥ر	دال	ك	٥١ر	دال
د	٤٧ر	دال	ل	— ٣٨ر	دال
هـ	١ ر	غير دال	م١	١٥ر	غير دال
و	٤٩ر	دال	م٢	٣١ر	دال
ز	٥٢ر	دال	م٣	٤ ر	دال
ح	٠٤ر	غير دال	م٤	— ٣٤ر	دال

من خلال الجدول يتضح ان : معامل الارتباط لسمة الذكاء دال احصائيا ، وهذا ما يشير الى ان رياضة الجباز تتطلب التفكير وتركيز الانتباه والاهتمام ، وبذلك فكلما تحسن الذكاء تحسن مستوى الاداء الحركى على اجهزة الجباز ، اما بالنسبة للسمات الاجتماعية : السيطرة ، المثابرة ، المخاطرة ، التبصر ، الاتزان الانفعالى ، الاكتفاء الذاتى ، الثقة بالنفس ، فقد حققت ارتباطا دالا احصائيا مع التفوق فى مادة الجباز . بينما لم تحقق بعض السمات الانبساطية : الحساسية ، الامان التحسوس ارتباطا بالتفوق فى مادة الجباز وتعزى البلحثة هذه النتائج الى ان طبيعة رياضة الجباز تتصف بالجدية والالتزام والحذر . ومما لاشك فيه ان الطالبة المتفوقة تميل الى التعامل مع الناس وقيادة الآخرين ، وهى دقيقة فى سلوكها ، كما انها تتصف بالاقدام ، والمرونة ، والواقعية ، والاعتماد على النفس والثقة بالنفس . وهذه السمات كما ترى الباحثة يجب ان تتصف بها المتفوقات بوجه عام وتتفق نتائج البحث مع دراسة ولسون فى وجود علاقة بسيطة بين التوافق الشخصى والتحصيل الحركى (٢٥ : ١٧٨) . وهذه النتائج تشير الى ان الفرض الثالث قد تحقق جزئيا والذى ينص : « توجد علاقة ايجابية بين بعض السمات النفسية ومستوى التحصيل الحركى للطالبات المتفوقات فى مادة الجباز .

جدول رقم (٩) : دلالة الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات في التحصيل الحركي لمادة الجيمباز في السمات النفسية

السمات	المتفوقات		غير المتفوقات		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
	ع	م	ع	م			
أ	٨٦٤	٢٩٩	٣٠٨	٥ ر	٣٦٤	١٠ر٥٢	دال
ب	٧١٠	١٨٤	٢١٣	٥٢٣	١٨٧	٨ر٣٥	دال
ج	٦٨٣	٣٢١	٢٤٧	٣٥	٦٣٣	١٩ر٠٧	دال
د	٧ ر	٢٠١	٤٦٩	٤١١	٢٨٩	٧ر٠١	دال
هـ	٩٣٢	٣٧٦	٣٩٧	٤٣٢	٥	١١ر١٩	دال
و	٧٤٨	١٠٥	١٩٤	٦	١٤٨	٨ر٥٥	دال
ز	٩٦٢	٤٩٣	٢٠١	٥٢٥	٤٣٧	١٠ر٠٢	دال
ح	٦٤١	٣٥١	٣٨٩	٥٣٥	١٠٦	٢ر٠٥	غير دال
ط	٧ ر	٢١١	٤٤١	٤٣٧	٢٦٣	٦ر٥٨	دال
ي	٧٢٠	٢٧٩	٣٩٦	٥٠٨	٢١٢	٥ر٣٠	دال
ك	٨ ر	٥٦٥	٣٩٢	٤٦٥	٣٣٥	٦ر٠١	دال
ل	٨٦٨	٣٧٦	٢٦٧	٥٥٢	٣١٦	٨ر٤٥	دال
١م	٧٣٢	٣٢٤	٣٨٥	٣٣	٤٠٢	٩ر٧٦	دال
٢م	٦٠١	١٣٢	١٨٦	٤٩٢	١٠٩	٦ر٣٠	دال
٣م	٨١١	٢٢١	٣٩٨	٤٠١	٤١٠	١٠ر٩٦	دال
٤م	٩٥	٢١١	٤٠٧	٦	٣٥	٩ر٣٦	دال

من خلال الجدول يتضح أنه توجد فروق معنوية لصالح المتفوقات في جميع السمات النفسية كما يقيسها اختبار عوامل الشخصية للراشدين لكاتل ما عدا سمة (الحساسية) ضد الصلابة فقد جاءت الفروق غير دالة احصائيا لهذه السمة وترجع الباحثة ذلك الى أن طبيعة رياضة الجيمباز وما تحتويه من مهارات وحركات صعبة ومركبة تتطلب من الطالبة الجدية وتركيز الانتباه والتفكير أثناء أداء المهارات على الاجهزة .

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة ماجدة اسماعيل (١٠ : ١٦٢) الا أن دراسة ماجدة اظهرت عدم وجود فروق معنوية بين المتفوقات وغير المتفوقات في مادة الجيمباز في سمتي السيطرة والاكتفاء الذاتي بينما اظهرت الدراسة الحالية وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث وتتفق نتائج هاتين السمتين مع دراسة ثورب Thorpe من حيث اتسام المتفوقات رياضيا بسمات الاستقلالية والسيطرة (٢٣ : ٨٣) ويؤيد هذا الرأي ولسون الذي يشير الى أن سمة الاستقلال عامل هام في التحصيل الحركي (٢٥ : ١٧٨) .

وتتفق نتائج البحث مع دراسة سهام عبد الله التي تشير الى أن المتفوقات في مادة الجهباز يتسمن بسمة السيطرة (٤) كما أن بورتون أشار في دراسته الى أن المتفوقات في المقدرة الحركية يتسمن بالسيطرة والاجتماعية وتقبل الذات (١٦ : ٣١) ويؤيد نتائج البحث ما أشارت اليه دراسة مسعد فرغلي من أن الفروق كانت لصالح المتفوقات من ممارسات الأنشطة الفردية في سمة السيطرة (١٤) ويتفق هذا مع نتائج البحث الحالي حيث تعتبر رياضة الجهباز ضمن الرياضات الفردية .

وهذه النتائج تشير الى أن **الفرض الرابع** قد تحقق والذي ينص « توجد فروق دالة احصائية بين المتفوقات وغير المتفوقات في التحصيل الحركي في مادة الجهباز في بعض السمات النفسية لصالح المتفوقات » .

الاستنتاجات

أظهرت نتائج البحث مجموعة القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية الخاصة بالطالبات المتفوقات في مادة الجيمباز ، والتي تعتبر كمؤشرات فعالة تحدد ما يجب ان تكون عليه السمات النفسية والجسمية لدى المتفوقات في الكلية بوجه عام حيث أشارت نتائج البحث الى :

- ١ — اتسام الطالبات المتفوقات في مادة الجيمباز بالقوة العضلية للذراعين واليدين وهذا ما اتضح من نتائج قوة القبضة والمرجحة العضدية .
- ٢ — كفاءة بعض الاجهزة الحيوية (الجهاز التنفسي) وذلك بالارتباط الذي ظهر في مدى العلاقة بين التفوق في التحصيل الحركي لمادة الجيمباز والقياسات الخاصة بالسعة الحيوية ورحلة القفص الصدرى .
- ٣ — اتصاف الطالبات المتفوقات بالنعافة ، بينما غير المتفوقات قد اتصفن بالبدانة وهذا ما اشارت اليه نتائج قياسات الوزن ، سمك الجلد ، محيط الارداف ، دليل كاتل .
- ٤ — لم تلعب قياسات اطوال دورا هاما في ظهور ظاهرة التفوق في رياضة الجيمباز .
- ٥ — سلامة اقواس اقدام الطالبات المتفوقات في مادة الجيمباز ، بينما غير المتفوقات قد انتشرت فيما بينهن ظاهرة تفلطح القدمين .
- ٦ — أظهرت الدراسة المقارنة للسمات النفسية بين المتفوقات وغير المتفوقات اتسام مجموعة المتفوقات بالاجتماعية ، الذكاء ، الاتزان الانفعالى ، السيطرة ، المثابرة ، المخاطرة العملية ، التبصر ، الثقة بالنفس ، الاكتفاء الذاتى ، قوة اعتبار الذات ، شدة التوتر الانفعالى . ولذا ترى الباحثة ان هذه السمات النفسية قد تكون ضمن مسببات غارق المستوى بين طالبات الكلية .
- ٧ — تعتبر القياسات الانثروبومترية لدى المتفوقات في مادة الجيمباز بمثابة صلاحيات اساسية وأسس هامة لتحقيق مستويات أفضل في ممارسة رياضة الجيمباز بوجه عام .

التوصيات

- ١ — توصي الباحثة بالاسترشاد ببعض القياسات الانثروبومترية كأحد العوامل الهامة في انتقاء الطالبات الملتحقات بكليات التربية الرياضية وذلك بوضع اشتراطات وزن الطالبة وأن يتخذ دليل كاتل لتحديد هذه المقاييس بجانب القياسات المهارية والبدنية ، حتى يمكن اختيار أفضل العناصر من الطالبات اللاتي تؤهلن أجسامهن لحسن الاداء وعناء العمل بالكلية .
- ٢ — ضرورة وضع اشتراطات لقوس القدم عند الالتحاق بالكلية واستبعاد من لديهن تفلطح بالقدمين ، حيث تتطلب الدراسة بالكلية بذل مجهود متواصل وتظهر أهمية قوس القدم في مرونة الحركة وسهولتها بل وتحمل الصدمات والمؤثرات الخارجية سواء في المشي أو الجري أو القفز حيث ان مفاصلة تمتص الصدمات .
- ٣ — توصي الباحثة بضرورة تطبيق اختبارات نفسية الى جانب القياسات الجسمية وذلك عند انتقاء الطالبات المتقدمات للالتحاق بكليات التربية الرياضية .
- ٤ — يجب وضع القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية كعامل أساسي لاعداد الطالبة للعمل في مجال مهنة تدريس التربية الرياضية وذلك بمحاولة الالتزام ببعض القياسات مثل : الوزن ، تنمية القوة العضلية ، تحسين كفاءة الاجهزة الحيوية ، المحافظة على قوس القدم كما يجب أن تعمل المدرسات أيضا خلال الدروس على تنمية السمات النفسية التي يجب ان تتصف بها مدرسة التربية الرياضية الكفاء ، وذلك بغرض تحقيق مستوى أفضل في مجال تدريس مادة التربية الرياضية بالمدارس .
- ٥ — توصي الباحثة بتوزيع الطالبات المتفوقات في الفرقة الدراسية الواحدة على الشعب المختلفة بدلا من توزيع الطالبات وفقا للحروف الهجائية لاسمائهن حتى يمكن الاعتماد على هؤلاء الطالبات في تأدية النموذج ، وأسمائهم مساهمة فعالة في الارتقاء بمستوى زميلاتهن بالشعب وذلك خلال تدريبهن خارج اوقات الدراسة ، وحتى تكن بالنسبة لزميلاتهن الحافز للتقدم بمستوياتهن الحركية .
- ٦ — اجراء دراسة تتبعية للمتفوقات في مادة الجيمناز بعد التخرج من الكلية للوقوف على اثر ذلك لتفوق على نجاحهن في مجالات التدريب لرياضة الجيمناز بالمدارس والاندية الرياضية .

مراجع البحث

- ١ — ابراهيم عبد ربه خليفه : « الانحرافات القوامية للاعبى ألعاب القوى » ، رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٩ .
- ٢ — احمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى — دار المعارف — ١٩٧٨ .
- ٣ — جمال عبد العزيز : « دراسة حول المقاييس المورفولوجية وعلاقتها بمتطلبات بعض القياسات الجماعية فى المستوى الدولى ج.م.ع » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٧٦ .
- ٤ — ســـــــــــــــــهم عبد الله : « العلاقة بين سمات الشخصية والتحصيل الحركى » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٤ .
- ٥ — ســـــــــــــــــهر بهجت : « دراسة للسمات الشخصية للسباحين والسباحات » — رسالة دكتوراه — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٨ .
- ٦ — عبد السلام عبد الغفار : اختبار عوامل الشخصية للراشدين — كراسة عطية هنا ، سيد غنيم : تعليمات — دار النهضة — ١٩٧٤ .
- ٧ — فتحية شــــــــــــــــلقامى : « درجات القدم المفلطحة واثرها على اختبارات الجرى للمتقدمات لكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٥ .
- ٨ — فريدة حـــــــــــــرزأوى : « العلاقة بين التفوق الرياضى والقياسات الجسمية » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٦ .
- ٩ — قوت عبد التــــــــــــــــواب : « العناصر الطبيعية للاعب الجهباز والمهارات الحركية » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٠ .

١٠ — **ماجدة أسـماعيل** : « دراسة مقارنة بين بعض متغيرات الشخصية والتحصيل الحركى فى التمرينات والجمباز والتعبير الحركى لطالبات كليات التربية الرياضية — رسالة دكتوراه — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٩ .

١١ — **محمد ابراهيم شحاته** : « اثر بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية على مستوى الاداء الحركى لرياضة الجمباز » (بحث منشور) — مجلة دراسات وبحوث — جامعة حلوان — المجلد الثالث — العدد الثانى — أغسطس — أغسطس ١٩٨٠ .

١٢ — **محمد صبرى** : « دراسة العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية وبعض النواحي الميكانيكية للحرفة » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٧٨ .

١٣ — **محيى الدين عبد الجليل** : « دراسة بعض سمات الشخصية والميول المرتبطة بالتفوق فى المعاهد العليا للتربية الرياضية » — رسالة ماجستير — كلية التربية جامعة الازهر — ١٩٧٤ .

١٤ — **محمد مسعد فرغلى** : « دراسة على المتفوقين رياضيا وبعض سماتهم الشخصية » — رسالة ماجستير — كلية التربية — جامعة الازهر — ١٩٧٦ .

١٥ — **نعمات احمد عبد الرحمن** : « علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالتفوق فى التمرينات الفنية » (بحث منشور) — مجلة دراسات وبحوث — جامعة حلوان — المجلد الثالث — العدد الثانى — أغسطس ١٩٨٠ .

16. Burton, J. : Relationship of Personality traits to — 10 Motor ability, R.Q.V. 31, N. 2 1975.

17. Cattell, R. : The Scientific Analysis of Personality, Aldine Publishing Company ; Chicago. 1966.

18. Dehaan, R, Havighurst, R. : Education for Gifted Children Chicago. The University of Chicago Press, 1961.

19. Donald, K, Mothews, D. : Measurement In Physical Education Philadelphia and London W.B. Saunders, Company Second Edition, 1963.
20. Marion, B. : Efficiency of Human Movement, 3rd Ed. W.B. Saunders Company, Philadelphia, London and Toronto, 1973.
21. Morehouse, S, Miller, A. : Physiology for exercise, 6th. ed. The C.V. Mosby Co ; Saint Louis, 1971.
22. Ogilvie, B. : Psychological consistencies within the Personality of High-level competitors, Craig Fisher, ed. Psychology of sports, May Field Publishing company 1967.
23. Thorpe, J. : Study of Personality variables among Successful Woman Students and teachers of Physical education R.Q. V. 29, N.I. 1958.
24. Walter, M. : Personality and Assessment John Wiley and Sons, Inc, New York, London Sydney, 1968.
25. Wilson, P : Relationship Between Motor Achievement & Selected Personality Factors of Junior and Senior High-School Boys, R.Q. V. 40, N. 4 1969.

مستخلص

« التفوق في مادة الجيمناز وعلاقته ببعض القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة » .

د. عزيزة محمود سالم

يتطلب كل نشاط رياضي سمات جسمية ونفسية تتلاءم وطبيعته وترتبط بالنجاح في ممارسته . وهدف هذه الدراسة الكشف عن تلك القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية التي ترتبط بالتفوق في مادة الجيمناز . وقد تم اجراء الدراسة على طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة على عينة قوامها ٢٧٠ طالبة ، خلال الفترة من ٤/٨ الى ٢٣/٤/١٩٨١ . وقد جاءت نتائج البحث على النحو التالي :

— توجد علاقة ايجابية بين بعض القياسات الانثروبومترية والتحصيل الحركي لدى المتفوقات في مادة الجيمناز .

— توجد علاقة بين بعض السمات النفسية والتحصيل الحركي لدى المتفوقات في مادة الجيمناز .

— توصي الباحثة بضرورة وضع اشتراطات الوزن ، وقياس زاوية قوس القدم وتطبيق اختبارات نفسية الى جانب المهارية والبدنية ضمن اختبارات انتقاء الطالبات الملتحقات بكليات التربية الرياضية .

« تأثير الحيض على كفاءة العمل البدني لتلميذات المرحلة الاعدادية »

دكتور/ عصمت عبد المقصود

تتعرض الفتيات خلال مرحلة المراهقة الى بعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية التي قد تؤثر على أدائهن الدراسي أو الرياضي ، وهذا التغير يحتاج الى دراسة لمعرفة المدى الذي يصل اليه بالإضافة الى معرفة الاساليب التي يمكن بها التغلب على هذه العوامل بما يحقق أفضل أداء لهن . وتعتبر فترة الحيض وهي العملية التي تتخلص فيها الانثى من الدم والخلايا الميتة المتخلفة من الرحم من خلال الجهاز التناسلي والتي تحدث فتريا كل شهر تقريبا بعد البلوغ حتى سن اليأس (Insel 1977) وسن البلوغ للانثى يختلف من مجتمع لآخر لظروف متعددة منها الوراثة والعنصر والبيئة بمكوناتها المختلفة Dorfman 1980

ويحدث الحيض مع كل دورة شهرية للانثى والتي تستغرق حوالي ثمانية وعشرين يوما لفترة خمسة الايام الاولى ، وان كان هذا يختلف ايضا من انثى لآخرى لظروف متعددة سواء فسيولوجية أو نفسية . (Haro 1977 Boyrer 1977) ، وينتج الحيض اذا لم يحدث التبويض ، وعلى ذلك فان البويضة والجسم الاصفر ينكمشان مما يؤدي الى قلة افراز هرمون البروجسترون ، ولذلك تضمر البطانة الرحمية وتسقط مع الحيض على هيئة سائل احمر اللون يتكون من مخاط ودم به كرات دموية وبيضاء من افرازات الرحم وبعض البكتيريا وهذا السائل له رائحة معينة Kogan 1980

ولقد تعرضت هذه الفترة الى العديد من الخرافات اكثر من أي مجال آخر يتعلق بالنواحي الجنسية للانثى ، حيث تتعرض خلال فترة الحيض لبعض التغيرات النفسية مثل القلق وحدة الطبع والكآبة وعدم القدرة على التركيز والتعب O' Oconner 1980

وفي دراسة أجريت عام ١٩٧٢ بمصر على عينة من ٨١٨٨ تلميذة ، تتراوح أعمارهن بين التاسعة والسابعة عشر بمدينة الاسكندرية ، وجد ان اقل عمر لبداية الدورة الشهرية هو العاشرة والنصف ، واكبر عمر هو ١٧ر٩٢ سنة ، وكان المتوسط في عمر الثالثة عشر ، وفي حين كان متوسط التلميذات اللاتي يحدث لهن الحيض لأول مرة عمر ١٣ر٣٧ سنة Hidayat 1972 . وقد يكون للرياضة تأثير على بداية الحيض حيث وجد ان الفتيات غير الرياضيات يبدان الحيض قبل الفتيات الرياضيات ، وفي دراسة على عينة من الفتيات الأمريكيات وجد ان الفتيات غير الرياضيات يبدان الحيض في عمر ١٢ر٢ سنة في حين تبدأ الفتيات الرياضيات الحيض في عمر ١٣ر٦ سنة (Malina 1973) .

* أ.م.د. عصمت عبد المقصود : استاذ بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية —
جامعة حلوان .

وكان هناك اتجاه لاعفاء التلميذات من ممارسة درس التربية الرياضية والنشاط الرياضي خلال فترة الحيض ، اما اليوم فان معارضة المتخصصين في الطب تنحصر في مدى عنف الممارسة الرياضية التي يمكن ان تتحملها الانثى خلال هذه الفترة ، وان كانت الشواهد العلمية في هذا المجال محدودة .

ولما كان هناك تأثير لفترة الحيض على الانثى فقد اجريت الدراسات العديدة لتوضيح هذا التأثير ، منها دراسة عن تأثيرها على الاداء الدراسي على عينة من طالبات احدى الجامعات الامريكية وتشمل ١٢٦ طالبة ، ولم يظهر تأثير معنوي للحيض على هذا الاداء (Bernstein 1977) . وفي المجال الرياضي وجد انخفاض في القدرة على بذل المجهود في حالات الطمث الشديدة قبلها واثنائها وذلك في دراسة على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية لعينة عددها ٣٠٠ طالبة ، الا ان هذا الانخفاض لم يحدد كميا حيث تم تقديره لفظيا ، كما وجد كلما زادت مرونة مفصل الفخذ ، او القوة العضلية او كفاءة الجهاز الدوري التنفسي كلما قلت أعراض عسر الطمث (سلوى ١٩٨١) . الا انه وجد انخفاض للقوة العضلية للانثى فجأة قبل بداية الحيض بأيام قليلة وتستمر حتى تصل الى اقل مستوى خلال فترة الحيض (Karpovic 1971) وفي دراسة اخرى على عينة عددها ١٩١ طالبة من الكلية عن تأثير الحيض على الرشاقة والانتباه ، وجد انخفاض في كليهما خلال اليوم الاول من فترة الحيض (جنت ١٩٧٦) .

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى معرفة تأثير فترة الحيض على كفاءة العمل البدني لتلميذات المرحلة الاعدادية .

اجراءات الدراسة :

— اختبار العينة والقياس : اختيرت مدرسة العروة الوثقى الاعدادية للبنات (مسائي) بالاسكندرية لاجراء الدراسة نظرا للمعاونة التي ابدتها ادارة المدرسة من توفير الامكانيات والوقت بالاضافة الى معاونة مدرسات التربية الرياضية . ولقد اختيرت تلميذات الصف الثالث لضمان وجود اكبر عدد من اللاتي بدان الدورة الشهرية .

— اجري الاختبار لعدد ١٣٤ تلميذة وذلك خلال الايام العشرة المتوسطة للدورة الشهرية (اي بعد انتهاء فترة الحيض بخمسة ايام) ، مع قياس الوزن ، اعيد نفس الاختبار خلال الايام الثانية والثالثة من بداية الحيض ، ولقد بلغ عدد التلميذات ٩٤ تلميذة حيث ان بعضهن رفضن اجراء الاختبار خلال هذه الفترة او تغيبن او تصادف وجود اجازة خلالها . وتراوحت اعمار افراد العينة بين الثالثة عشر والخامسة عشر .

— **أداة البحث :** استخدام اختبار الخطوة Harvard Test لتعيين كفاءة العمل البدني عند نبض ١٧٠ نبضة / دقيقة PWC والذي سبق تقنيه لقياس كفاءة تلاميذ المرحلة الاعدادية بالاسكندرية (ناهد — ١٩٨٠) و يقيم هذا الاختبار العمل التنفسي والعمل الدوري والكفاءة العضلية والقوة والجلد العضلي (De Varies 1969)

النتائج

جدول رقم (١) : متوسط اختبار كفاءة العمل البدني قبل وخلال الحيض

البيانات	قبل الحيض	خلال الحيض
متوسط كفاءة العمل البدني	٦٧٣	٦٢٧
الانحراف المعياري	٢٣٠	٢٠٠
اختبار T	٤١	غير معنوي

يوضح الجدول متوسط اختبار كفاءة العمل البدنى قبل واثناء فترة الحيض حيث كان متوسط الكفاءة قبل الحيض ٦٧٣ والانحراف المعياري ٢٣٠ ، فى حين كان المتوسط خلال فترة الحيض ٦٢٧ وانحراف معياري ٢٠٠ . ولم يكن هناك فرق معنوى بين

جدول رقم (٢) : تأثير الحيض على كفاءة العمل البدني للعينة

التأثير	انخفاض الكفاءة	ارتفاع الكفاءة	عدم تغير الكفاءة
عدد التلميذات	٦٧	٢٣	٤
فى المائة	٧١,٥	٢٤,٣	٤,٢

يوضح الجدول (٢) تأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى للعينة حيث انخفضت كفاءة ٧١ ٪ فى المائة منهم ، وارتفعت كفاءة ٢٤ ٪ فى المائة منهم ، فى حين لم يحدث تغير للكفاءة لنسبة ٢٤ ٪ فى المائة من العينة قبل واثناء فترة الحيض .

الخلاصة

اختلفت وجهات النظر نحو تأثير الحيض على بعض اوجه المجالات البدنية والنفسية والاجتماعية للانثى ، وهذا الاختلاف جعل هذا الموضوع موضع الدراسة لتحديد هذا التأثير سواء كان ايجابيا أم سلبيا في المجالات المختلفة . ويرتبط المجال الرياضى ارتباطا وثيقا بالصحة ، والدورة الشهرية ومايتخللها من فترات يختلف تأثيرها على الانثى أحد الموضوعات الصحية الهامة التى يحتاج الى دراسات عميقة لوجود معارضة او مفاهيم فيما يتعلق بالممارسة الرياضية خلال فترة الحيض ، اذ يعتقد بعض الاطباء

ان هذه الممارسة (تدريب — منافسة) يجب الا يسمح بها في بعض الالعاب التي قد تحدث اضطرابات للحيض مثل ألعاب الجمباز والتنس والتجديف ، وربما يرجع ذلك الى الجهد الشديد الذي يبذل خلال ممارسة هذه الالعاب ، بالإضافة الى نصحتهم بعدم ممارسة السباحة (Mathews 1976) .

ولقد أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فرق معنوي لتأثير الحيض على كفاءة العمل البدني للتلميذات مقيسا باختبار Pwc 170 ، وان كان هناك تغير سلبي في مستوى الكفاءة عنه في الايام العادية (٦٧٣ — ٦٢٧) جدول (١) . وهذا التغير انعكس على بعض التلميذات حيث انخفضت لدى ٧١٪ من أفراد العينة في حين ارتفعت الكفاءة لدى ٢٣٪ ، ولم تتغير الكفاءة لدى ٢٪ / منهم جدول (٢) .

وهذه النتائج توضح مدى تعقد العلاقة بين الاداء الرياضى والحيض ، ففي دراسة على ١١ لاعبة يمارسن ألعاب القوى وجد أن ٥٥٪ لا يعانين أى انخفاض في الكفاءة، بل ان بعضهن زادت كفاءتهن مع أيام بداية نزول الدم ، بينما لوحظ انخفاض الاداء لباقي المجموعة سواء خلال الحيض أو قبله مباشرة (Karpovich 1971) وهذا يتفق مع دراسة على لاعبات ذوات مستوى دولي حيث وجد أن النتائج عامة تشير الى أن معظمهن لم يتأثر أدائهن الرياضى بطريقة ملموسة خلال فترة الحيض وان كان هناك اختلافات فردية Erdelyi 1962

ولا يؤثر تأثير الحيض على الاداء الرياضى بنسبة واحدة بل يؤثر على أداء بعض الالعاب أكثر من غيرها ، فقد وجد أن نسبة كبيرة من اللاعبات اللاتي كان أدائهن ضعيفا خلال الحيض يمارسن الالعاب التي تتطلب عنصر الجلد (التنس — التجديف) في حين كانت اللاعبات اللاتي يمارسن ألعاب الكرة الطائرة — كرة السلة — السباحة — الجمباز فان أداءهن أفضل من الاخريات ، وان كان اقل من المعتاد ، بينما لم تتأثر لاعبات ألعاب القوى خاصة عداءات المسافات القصيرة . Erdelyi 1962 وفي دراسة أجريت في اليابان على عينة من الرياضيات وجد أن ١٧٪ من العينة قد تأثر أدأؤهن بطريقة سلبية ، بينما لم يتأثر أداء ٥٠٪ منهن ، في حين ارتفع أداء باقى اللاعبات خلال فترة الحيض Edington 1976 بل انه على المستوى الاولمبي قد حصلت بعض لاعبات أمريكا على الميداليات الذهبية خلال دورتي ١٩٦٤ ، ١٩٦٨ رغم أن المنافسات تمت خلال فترة الحيض لهن Shephard 1978

ويرى أن نتائج الدراسات على اللاعبات قد تختلف الى حد ما عن النتائج اذ ما كانت عينة الدراسة من التلميذات ، حيث أن اللاعبات خاصة ذوات المستويات العالية يعدلن برنامج غذائى لمواجهة المجهود الرياضى المبذول خلال التدريب او المنافسات ، بالإضافة الى اختلاف طبيعة البيئة والمستوى الاقتصادى وعوامل أخرى تؤثر على الحالة الصحية .

وقد يرجع الانخفاض فى كفاءة العمل البدنى لأفراد العينة الى بعض العوامل الفسيولوجية الناتجة عن الحيض ، حيث يحدث فقدان للدم ، وهذه الكمية رغم أنها غير مؤثرة فى حيض ، إلا أن فقدان كميات أخرى من الدم دوريا بمرور الزمن قد يؤدي الى نقص الحديد المخزون والهيموجلوبين ، وعلى ذلك يتم استهلاك كمية أقل من الأكسجين خلال الاداء .

كما أن بعض الاناث لا يتعرضن خلال الحيض لاي مشقة أو يتعرضن للقليل منها، إلا أن بعضهن يتأثرن انفعاليا أو يتعرضن لآلام التقلصات أو كليهما Edington 1976

أما بالنسبة للتلميذات اللاتي لم تتأثر كفاءة عملهن البدنى خلال فترة الحيض فقد يرجع ذلك الى استعاضتهن لما فقدن من كمية الدم ، وهن اللاتي تسمح لهن حالتهم الاقتصادية والرعاية الصحية التى تعطى لهن بذلك مما جعلهن يحافظن على مستواههن أو يزدنه .

وعلى ذلك ، فإن ممارسة النشاط الرياضى خلال فترة الحيض رغم تأثيرها السلبى أحيانا ، إلا أنها مفيدة فى تهدئة آلام ومشاكل الحيض ، حيث أن الانثى ذات الحالة البدنية الحسنة خاصة تلك التى تمتلك عضلات قوية للبطن لا تواجه عادة الآلام خلال فترة الحيض O' Oconner 1980 ويجب ألا ينظر للحيض على أنه مرض ، ومن ثم فعلى الانثى العادية التى تتمتع بالصحة ألا تنقطع عن ممارسة النشاط البدنى خلال فترة الحيض ، بل قد يوصى الأطباء أحيانا بممارسة نشاط بدنى مقيد لبعض الاسباب الطبية الخاصة Gmur 1976 كما أنه يجب عدم اجبار الاناث على التدريب أو المنافسة خلال فترة الحيض ، حيث أن ذلك سيجعلهن يشعرن بعدم الراحة ، ويكون انجازهن ضعيفا Mathews 1976

الاستخلاصات :

- ١ — ليس هناك تأثير معنوى للحيض على كفاءة العمل البدنى للتلميذات .
- ٢ — وجد اختلافات فردية لتأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى للتلميذات حيث انخفضت كفاءة ٧١.٥٪ من العينة ، وارتفعت كفاءة ٢٤.٣٪ منهن ، فى حين لم تتغير كفاءة ٤.٢٪ من العينة خلال فترة الحيض
- ٣ — ممارسة النشاط الرياضى خلال فترة الحيض له تأثير ايجابى على صحة الانثى والاقبال من آلام الحيض .

التوصيات :

- ١ — اشترك التلميذات فى دروس التربية الرياضية والانشطة الرياضية خلال فترة الحيض .
- ٢ — عدم الضغط على التلميذات للاشتراك فى الانشطة التنافسية خلال فترة الحيض .
- ٣ — امداد التلميذات بالمعلومات الصحية عن الدورة الشهرية لازالة المفاهيم الخاطئة عن الحيض .

المراجع الأجنبية :

1. Berntein, Barbara Elaine, «Effect of Menstruation on Academic Performance Among College Women», Archives of Sexual Behavior, Vol. 6, No 4. 1977. p. 289.
2. Beyrer, K. Mary ; Cushman, P. Wesley ; Kaplan, Robert and Solleder, K. Marian «Positive Health-Designs for Action», Second Edition, Lea & Febiger, Philadelphia, 1977. p. 28.
3. De Vries, A. Herbert «Physiology of Exercise for Physical Education and Athletics», W.M.C. Brown Company Publishers, Iowa, 1969. p.205.
4. Dorfman, John ; Kitzinger, Sheila and Schuchman, Herman «Well-Being, An Antroduction to Health», Scot, Foresman and Company, Illinois, 1980. p.75.
5. Edington, D.W. and Edgrton, V.R. «The Biology of Physical Activity», Houghton Mifflin Company, Boston, 1976.p.1976, 296.
6. Erdelyi, G. «Gynecological Survey of Female Athletcs», Journal of Sports Medicine, Vol. 2, 1962. p.179, 179.
7. Getchell, Bud «A Way of life», Second Edition, John Wiley and Sons, Inc, New York, 1979.
8. Gmur, C. Ben ; Fodor, T. John ; Glass, L.H. and Langan, J. Jaseph «Making Health Decision», Second Edition, Prentice-Hall, Inc., Englewood, Cliffs, New Jersey, 1975. p.44.
9. Haro, S. Michael ; Edward, J. Hart ; Paral, S.Guy and Wirage, J. Robert «Ex-plorations in Personal Health», Houghton Mefflin Company, Boston, 1977. p.155.
10. Hidayat, Mohamed Nabila «Age of Menarche Among Female Population Aged 9 to 17 in Secondary Schools of Alexandria, Egypt», A Thesis submitted to the Faculty of Medicine if Partial Fulfilment of Requirement for the Degree of M.D. Public Health, Faculty of Medicine, Alexandria University, 1972. p.52.

11. Insel, M. Paul and Roth, T. Walton «Core Concepts : Health in Changing Society», Mayfield Publishing Company, Californin, 1977. p.137.
12. Karrpovich, V. Peter and Senning, E.Wayne», Physiology of Muscular Activity», Seventh Edition, W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1971.p.35, 35.
13. Kogan, A. Benjamin «Health», Third Edition, Harcourt Brace Jovanovich, Inc. , New York; 1980.p.354.
14. Malina, R. ; Haper, A. ; Avent, H. and Compbell, D. «Age at Menarcfe in Athletes and Non-Athletes», Medicin Scinice sports, Vol. 5, No. 1. 1973.p.11.
15. Mathews, K. Donald and Fox, L. Edward «The Physiological Basis of Phys- ical Education and Athletics», Second Edition, W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1976.p.479, 479.
16. O'Oconnor, Robert «Choosing for Health», Saunders College, Philadelphia, 1980.p.193, 192.
17. Shephard, R.J. «The Fit Athlete», Oxford University, New York, 1978.p.165.

المراجع الاجنبية :

١٨ — جنات محمد ابراهيم درويش : « تأثير الدورة الشهرية على بعض مكونات الاداء الرياضى » — رسالة ماجستير — غير منشور — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٧٦ ص. ١٣٣ .

١٩ — سلوى عبد الهادى شكيب : « علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بأعراض عسر الطمث لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية » — رسالة ماجستير — غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٨١ ص. ١٥٥ .

٢٠ — ناهد انور الصباغ : « استخدام اختبار الخطوة لتعيين كفاءة العمل البدنية عند نبض ١٧٠ / نبضة / دقيقة P W C 170 لتلاميذ المرحلة الاعدادية (من سن ١٢ — ١٥ سنة) ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية — كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية — جامعة حلوان — مايو — ١٩٨٠ ص. ٣١٠ .

مستخلص

تأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى لتلميذات المرحلة الاعدادية

د. عصمت عبد المقصود

اجريت هذه الدراسة على عينة من تلميذات المرحلة الاعدادية لمعرفة تأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى (PWC 170) باستخدام اختبار الخطوة وعددهن ٩٤ تلميذة وأجرى الاختبار خلال عشرة ايام الوسطى للدورة الشهرية ، ثم اعيد مرة اخرى خلال اليوم الثانى والثالث من فترة الحيض . وكان متوسط كفاءة العمل البدنى خلال الايام العادية ٦٧٣ + ٢٣٠ ، فى حين كان خلال الحيض ٦٢٧ + ٢٠٠ . ولم يظهر فرق معنوى للكفاءة فى الحالتين حيث كانت نتيجة اختبار ت ١٤ . ولقد ظهرت فروق فردية بين افراد العينة لتأثير الحيض على الكفاءة ، حيث اثر على نسبة ٧٢٪ من العينة سلبيا ، ٢٤٣٪ ايجابيا ولم تتأثر نسبة ٢٢٪ من افراد العينة بالحيض .

« اثر استخدام بعض وسائل الايضاح على التنمية التعليمية للجباز

(دراسة تجريبية للمرحلة الابتدائية) »

د. عواطف عبد الهادى *

د. كاميليا حسن حسنى *

مشكلة البحث وأهميته :

يتوقف التعليم الفعال على تكوين مفاهيم دقيقة عند المتعلم ، والمدرس بحكم درايته بمستوى فهم تلاميذه ، ومدى ما يلمسون من معلومات ، يدرك أن ثمة أشياء أو معلومات فى الدرس الجديد ، ستكون غريبة على التلاميذ أو مستعصية على فهمهم أو يصعب عليه هو نفسه شرحها لهم ، الا اذا استعان بأشياء محسوسة ، أو معلومات سابقة ، يتخذها (وسائل) يقرب بها الدرس الجديد الى أذهانهم ويوضح ما فيه من معلومات أو أفكار معقدة .

وما اوجنا فى مجال التربية الرياضية عامة وفى مجال رياضة الجباز خاصة الى استخدام الوسائل التعليمية فى تدريس المهارات الحركية وخصوصا الصعبة منها والمركبة حتى يمكن خلق التصور الحركى الصحيح عن طريق اتصال فعال ومفيد للتسلسل الحركى للاداء .

وتنحصر أهمية الجباز فى انها رياضة منافسات متعددة الواجه لها طابع غنى خاص ، وهى تعتبر من الرياضيات الاساسية التى تؤدى الى التكامل البدنى والفكرى فهى تشتمل على مهارات لا حصر لها متدرجة فى الصعوبة ، وتناسب جميع الافراد من كلا الجنسين مهما اختلفت أعمارهم وقدراتهم البدنية .

كما انه يستخدم كرياضة تعويضية او للتنمية الخاصة لبعض الصفات البدنية كالقوة والمرونة والتحمل والرشاقة والاحساس بالتوازن .

وهذا ما دفعنا الى محاولة استخدام بعض انواع الوسائل التعليمية التى قد تعمل على رفع مستوى الاداء المهارى فى الجباز . حيث أنه قد توافرت اليوم الوسائل التعليمية وتنوعت بعد الاختراعات العديدة وبالتالي أصبح لزاما على المعلم أن يستخدمها، لتسهيل عملية التعليم والتعلم .

* أ.م.د. عواطف عبد الهادى : بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .
جامعة حلوان .

* أ.م.د. كاميليا حسن حسنى : بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
جامعة حلوان .

وقد كتب خير كاظم وجابر عبد الحميد سنة (١٩٦٣) أن الوسائل التعليمية تستخدم فى جميع المراحل التعليمية ، فهى تخدم أغراض التعليم فى المراحل المختلفة وأكد أنه يمكن بواسطتها التغلب على مشكلة طول المقررات الدراسية ، حيث يمكن تدريس كثير من المعلومات والمفاهيم التى يتضمنها مقرر معين وتحقيق الكثير من أهدافه على نحو أكثر فاعلية ، كما يمكن استخدامها مع أعداد كبيرة من التلاميذ بنفس فاعلية استخدامها مع الأعداد الصغيرة وقد كتب سنجر سنة ١٩٧٥ أن من أهمية الوسائل التعليمية أنها أقل قابلية للخطأ وسوء الفهم للمهارة الحركية ، وبالتالى تكون أصدق وأسهل فى عملية التصور الحركى ، وأن تكرار نفس الوسائل التعليمية من صور ثابتة أو متحركة على المتعلم يثبت وضوح المهارة السليم بعكس الأمر لو تغير النموذج بطرق مختلفة فقد يجعل الهدف مشتتاً وغير ثابت ويؤدى بالتالى إلى مفهوم خاطئ للهدف من المهارة ، وقد أكدت سهر ليبب ١٩٧١ أن الوسائل تساعد على الحفظ والتذكر فالمتعلمون يميلون إلى تذكر ما تعلموه بقدر أكبر عن طريق استخدام الوسائل السمعية والبصرية بما لديهم من صورة واضحة لها أثرها فى أذهانهم وأحاسيسهم .

ومن الاستنتاجات التى توصلت إليها نبيلة أحمد سنة ١٩٧٨ أن استخدام وسائل الإيضاح قد وفر من الجهد الكثير ، وأصبح تركيز المعلم على إصلاح الأخطاء فقط ، كما أن وسائل الإيضاح قد أسرعت بعملية التعلم .

من العرض السابق يتبين مدى أهمية استخدام وسائل الإيضاح فى العملية التعليمية لاننا من الخبرات السابقة فى مجال التدريس لاحظنا قصوراً كبيراً بين التلميذات فى جميع المراحل التعليمية نتيجة لقصور كثير ممن يقومون بتدريس المهارات الحركية فى الجواز مما دعا إلى الخوف من هذه المادة والابتعاد عن ممارستها .

وقد رأت الباحثتان القيام بدراسة تجريبية تستهدف التوصل إلى مدى الاستفادة من استخدام وسائل الإيضاح فى درس التربية الرياضية وأثرها على مستوى الجواز لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

وقد اختيرت حركة « الشقلبة الجانبية على اليدين على الأرض » لتعليمها باستخدام بعض وسائل الإيضاح المتاحة ، ذلك لأنها مهارة أساسية تؤدى كما هى على جميع أجهزة السيدات ويمكن التدرج بها إلى مهارات أكثر صعوبة ، علاوة على أن درجة صعوبتها مناسبة للمرحلة السنية التى اختيرت منها عينة البحث ومقررة المناهج التنفيذية لها ، وفى حدود علم الباحثين فإن هذا المجال جديد لم يطرقه باحث من قبل .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى دراسة التسمية التعليمية باستخدام بعض وسائل الإيضاح وأثرها على مستوى الأداء المهارى لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

فروض البحث :

فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها الدراسات السابقة التى أشير إليها فى مقدمة هذا البحث يمكن صياغة الفروض الآتية :

الفرض الاول :

هناك فروق دالة احصائية فى مستوى الاداء المهارى لحركة « الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض » بين المجموعة التجريبية التى تمت التنمية التعليمية لها باستخدام الصور الثابتة وبين المجموعة الضابطة التى تم التدريس لها بدون استخدام وسائل الايضاح .

الفرض الثانى :

هناك فروق دالة احصائية فى مستوى الاداء المهارى لحركة « الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض » بين المجموعة التى تمت التنمية التعليمية لها باستخدام النموذج وبين المجموعة الضابطة التى تم التدريس لها بدون استخدام وسائل الايضاح .

الفرض الثالث :

هناك فروق دالة احصائية فى مستوى الاداء المهارى لحركة الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض « بين المجموعة التى تمت التنمية التعليمية لها بواسطة كل من الصور الثابتة والنموذج وبين المجموعة الضابطة التى تم التدريس لها بدون استخدام وسائل الايضاح .

اجراءات البحث :

اختيار عينة البحث :

تم اختيار عينة عشوائية من تلميذات مدرسة جناكليس الابتدائية النموذجية المشتركة بالقطاع الثانى فى منطقة شرق الاسكندرية تتراوح أعمارهن بين ١٠ — ١١ سنة ، وقد اختيرت هذه المدرسة للأسباب الآتية :

- المدرسة حكومية وفترة صباحية فقط مما ييسر العمل بها .
- توفر الادوات والمكان المناسب بالمدرسة .
- الاستعداد الكبير الذى أبدته ادارة المدرسة للتعاون فى انجاز البحث .

حجم العينة :

تتكون عينة هذا البحث من ١٠٨ تلميذة ، قسمت عشوائيا الى :
٤ — مجموعات متجانسة وذلك فى ضوء نتائج اختبارات ضبط التجربة كالاتى :

- ١ — مجموعة ضابطة وعددها ٢٧ تلميذة تتبع الطريقة التقليدية فى التدريس .
- ٢ — مجموعة تجريبية (١) وعددها ٢٧ تلميذة تستخدم التنمية التعليمية وتتبعها بواسطة الصور الثابتة فى التدريس .
- ٣ — مجموعة تجريبية (ب) وعددها ٢٧ تلميذة وتتبع استخدام التنمية التعليمية بواسطة النموذج فى التدريس .
- ٤ — مجموعة تجريبية (ج) وعددها ٢٧ تلميذة وتتبع استخدام التنمية التعليمية بواسطة كل من الصور الثابتة والنموذج فى التدريس .

تم تدريس مهارة الشقبة الجانبية على اليدين على الارض للمجموعات الاربع .
وقد تم عمل تحليل تباين بين المجموعات الاربع اظهرت النتائج وجود قيم فائية دالة فى بعض متغيرات ضبط التجربة .
وكذلك تم استبعاد ثمانى تلميذات من المجموعات المختلفة حتى تصبح متجانسة وبذلك أصبحت عينة البحث قوامها ١٠٠ تلميذة .

جدول رقم (١) يوضح عدد افراد العينة قبل وبعد اجراء التجربة

المجموعة	التطبيق القبلى	تلميذات طبق عليهم البرامج التجريبى	طالبات متخلفات
الضابطة	٢٧	٢٥	٢
التجريبية الاولى	٢٧	٢٤	٣
التجريبية الثانية	٢٧	٢٦	١
التجريبية الثالثة	٢٧	٢٥	٢
المجموع الكلى	١٠٨	١٠٠	٨

وصف العينة :

تم تثبيت أهم المتغيرات التى يمكن أن تؤثر على تعليم مهارة الشقبة الجانبية على اليدين على الارض (العجلة) وهى :

- ١ — العمر الزمنى .
- ٢ — الذكاء .
- ٣ — مرونة مفصل الفخذ .
- ٤ — القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

والجداول التالية توضح هذا :

جدول رقم (٢) نتائج تحليل التباين واختبار ف لل عمر الزمنى

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحراف	ف مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	٧١	٣٥٥	
داخل المجموعات	٩٦	٧٥٦٥٦	٨٥٠٠	٠٤ ر غير دال
التباين الكلى	٩٩	٧٥٧٢٧		

• باختبار دالة النسبة الفائية وجد انها غير دالة احصائيا وذلك يؤكد تجانس المجموعات بالنسبة للعمر الزمنى .

جدول رقم (٣) يوضح نتائج تحليل التباين واختبار ف للذكاء

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربع الانحراف	متوسط مربع الانحراف	ف مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١٢٠٨١	٦٠٤٠٠	
خلال المجموعات	٩٦	٣١٢٥٣٠	٣١٠٨٩	١٢٣ ر غير دال
التباين الكلى	٩٩	٣٢٤٦١١		

• باختبار دلالة النسبة ف وجد انها غير دالة احصائيا وهذا يؤكد تجانس المجموعات فى الذكاء .

ولقد راعت الباحثتان عند اجراء الدراسة العوامل التالية :

- ١ — تم التدريس للمجموعات الضابطة والمجموعات التجريبية .
- ٢ — تم تنفيذ التجربة فى المدة المحددة لتدريس هذه المهارات فى الخطة التنفيذية لوزارة التربية والتعليم ، بواقع درسين كل اسبوع واستغرقت التجربة المدة من ١٥ نوفمبر حتى ٣٠ ديسمبر .

المنهج المستخدم فى البحث :

استخدم المنهج التجريبي حيث انه يناسب طبيعة البحث .

الادوات المستخدمة فى البحث :

١ — اختبار الذكاء المصور (لاهمد زكى صالح) ولتقنين هذا الاختبار تم قياس مدى صلاحية الاختبار للتطبيق على سن مبكرة بعد أن دلت الابحاث التى أجريت على البيئة المصرية على النمو العقلى فى هذا الاختبار يكاد يقف عند سن السابعة عشر .

ثبات الاختبار :

تم حساب معاملات الثبات لهذا الاختبار باعادة تطبيقه بعد فترة زمنية قدرها اسبوع من التطبيق الاول ، فكانت نتيجة معامل الثبات ٠.٨٥ ، وهذا يعتبر معامل ثبات عاليا .

صدق الاختبار :

تم قياس صدق الاختبار بطريقتين :

اولا — ارتباط الاختبار بغيره من الاختبارات .

ثانيا — الصدق العاملى بدراسة تفصيلية لهذا الاختبار على مجموعة قوية من الاختبارات التى تقيس مختلف القدرات العقلية ووجد أن اختبار الذكاء المصور مشبع بالعامل العام بمقدار ٠.٤٨ . وهذا يعنى أنه صادق فى قياس القدرة العقلية العامة .

الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث :

١ — اختبار مرونة مفصل الفخذ :

تم التأكد من ثبات هذا الاختبار بواسطة استخدام معامل ارتباط بين الدرجات التى حصلت عليها التلميذات فى المرة الاولى لاداء الاختبار والدرجات التى حصلن عليها فى المرة الثانية لاعادة اداء نفس الاختبار بعد اسبوع .

ب — اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين :

وفيه يحسب الزمن الذى تستغرقه التلميذة للحجل لمسافة ١٥ مترا مع ملاحظة عدم الجرى أو ملامسة الرجل المرفوعة عن الارض وقد تم اعادة الاختبار بعد اسبوع وبلغ معامل الارتباط بين القرائتين ٠.٩٨ .

وكانت طريقة القياس فى تلك الاختبارات موضوعية اما بالزمن باستخدام ساعة اييقاف أو قياس زوايا باستخدام المنقلة المدرجة .

جدول رقم (٤) نتائج التباين واختبار ف المرونة مفصل الفخذ

درجات	مجموع مربع	متوسط مربع	مستوى
مصدر الاختلاف	الحرية	الانحراف	الانحراف
بين المجموعات	٣	٣٥٩٦	١١٩٨
داخل المجموعات	٩٦	٣٥٤٨٩	٣٦٩٦
التباين الكلى	٩٩	٣٥٨٤٥	

باختبار دلالة النسب الفائية وجد انها غير دالة احصائيا وهذا يؤكد تجانس المجموعات فى هذا المتغير .

جدول (٥) نتائج التباين واختبار ف للقوة المميزة للسرعة للرجلين

درجات	مجموع مربع	متوسط مربع	مستوى
مصدر الاختلاف	الحرية	الانحراف	الانحراف
بين المجموعات	٣	٦١٣	٢٠٤
داخل المجموعات	٩٦	٢٣٩٦٣	٢٤٩
التباين الكلى	٩٩	٢٤٥٧٦	

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود دلالة احصائية للنسبة الفائية ، وهذا يدل على تجانس المجموعات فى القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

تقييم مهارة الشقلبة على اليدين على الارض :

استخدمت طريقة المحلفين فى تقييم مهارة الشقلبة على اليدين على الارض وقد تم بواسطتهم استخلاص النقاط التالية لوضعها فى الاعتبار فى القياسات القبلية والبعدية مع ملاحظة ان الدرجة القصوى لكل من هذه النقاط على حده عشر درجات ومجموع الدرجات القصوى لجميع النقاط سنون درجة وهذه النقاط هى :

- ١ — تتالى واضح لارتكاز اليدين على الارض .
- ٢ — اتمام جميع الارتكازات والدفع على خط واحد .
- ٣ — المرور بوضع الرقوف على اليدين العمودى على الارض مع الاحتفاظ بزاوية فتح الرجلين كما هى ، على أن تكون هذه الزاوية اكبر ما يمكن .
- ٤ — تواجد الكتفين فوق قاعدة الارتكاز تماما اثناء المرور بوضع الوقوف على اليدين مع فرد الذراعين ومد الجسم كله عاليا الرجلين والذراعين والجذع .

- ٥ — المرحجة بقوة وسرعة لاعلى برجل المرحجة ودفع الارض بقوة بقدم الارتقاء .
٦ — ائزان واضح فى نهاية الحركة بحيث تصل للوضع الابتدائى مرة اخرى بسهولة .

خطوات سير التجربة :

مرت التجربة بالخطوات التالية :

- ١ — تطبيق الاختبارات القبلية . على المجموعات الاربع .
٢ — التدريس للمجموعة التجريبية الاولى وذلك باستخدام الصور الثابتة .
٣ — التدريس للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام النموذج .
٤ — التدريس للمجموعة التجريبية الثالثة باستخدام كل من النموذج والصور الثابتة
٥ — التدريس للمجموعة الضابطة بدون استخدام تنمية تعليمية (الطريقة التقليدية)
٦ — تطبيق الاختبارات البعدية على المجموعات الاربع وهى نفس الاختبارات القبلية
٧ — تحليل النتائج احصائيا ومناقشتها واستخلاص بعض التوصيات .

جدول رقم (٦) يوضح تحليل التباين للقياسات القبلية « القياس الاول »

درجات	مجموع	متوسط	مستوى	مصدر التغير
الحربة	المربعات	المربعات	ف	الدالة
٣	٥٩ر٣١	١٩ر٧٧٠	٣٤١	بين المجموعات
٩٦	١٧٥ر٦٠	١ر٨٢٩	٣٤١	داخل المجموعات
٩٩	٢٣٤ر٩١			التباين الكلى

ويوضح الجدول رقم (٦) الخاص بالقياس الاول لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين على الارض انه لا يوجد فروق دالة احصائيا .

جدول رقم (٧) يوضح تحليل التباين للتغير فى المستوى

(بعدى — قبلى) القياس الاول

درجات	مجموع	متوسط	مستوى	مصدر التغير
الحربة	المربعات	المربعات	ف	الدالة
٣	١٧٥ر٨٨	٥٨ر٦٢٧		بين المجموعات
٩٦	٢٨٥ر١٢	٢ر٩٧٠	١٩ر٧٤٠	الخطأ القياسى
٩٩	٤٦١ر٠٠		٠.١	التباين الكلى

يتضح من الجدول رقم (٧) والخاص بالقياس الاول (البعدى) وجود فروق معنوية عالية عند مستوى دلالة ٠.١ .

جدول رقم (٨) يوضح اختبار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوي لمستوى أداء المهارة فى القياس الاول (تتالى واضح لارتكاز اليدين على الارض) .

المقارنة	الفرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأ القياسى للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
س١ — س٣	١٠٤ ر	٤٩٢ ر	٧٠١ ر	١٦ ر	٠٥
س١ — س٤	١١٦ ر	٢٨٦ ر	١٦٨ ر	١٣ ر	غير دال
س١ — س٢	١١٦ ر	٣٠١ ر	١٦٩ ر	٩٤٤ ر	غير دال
س٢ — س٣	٢٢٠ ر	٢٧٥ ر	١٧١ ر	٥١ ر	غير دال
س٢ — س٤	٣٦ ر	٢٨٥ ر	١٦٥ ر	١٣٥ ر	غير دال
س٣ — س٤	٢٥٦ ر	٦٠٤ ر	٧ ر	٩٥ ر	٠١

يوضح الجدول رقم (٨) أنه باختبار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الاربع التجريبية والضابطة لدرجات تقييم مستوى الاداء المهارى لحركة الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض فى القياس الاول (تتالى واضح لارتكاز اليدين على الارض) وجدت فروق دالة احصائيا بين متوسطى المجموعتين الاولى والثالثة عند مستوى (٠٥ ر) بينما كان الفرق دالا احصائيا بين المجموعتين الرابعة والثالثة عند مستوى (٠١ ر) وذلك لصالح المجموعة الثالثة بينما لم تظهر فروق دالة بين المجموعات الاخرى .

جدول رقم (٩) يوضح تحليل التباين للقياسات القبلية ((القياس الثانى))

مصدر التغير	درجات	مجموع	متوسط	مستوى
الحرية	المربعات	المربعات	المربعات	الدلالة
بين المجموعات	٣	٨٣٠ ر	٢٧٧ ر	غير دال
الخطأ	٩٦	١١٤٠٨ ر	١١٨٨ ر	٢٣٣ ر
التباين الكلى	٩٩	١١٤٩١ ر		

بدراسة الجدول رقم (٩) والخاص بالقياس الثانى (القبلى) يتضح عدم وجود فروق معنوية اذ أنه غير دال احصائيا .

**جدول رقم (١٠) يوضح تحليل التباين للتغير فى المستوى
(بعدى — قبلى) « القياس الثانى »**

مصدر التغير	درجات	مجموع	متوسط	مستوى
	الحربة	المربعات	المربعات	ف
بين المجموعات	٣	١٢٥٨٤٠	٤١٩٤٧	١٧٤٤٧ ر.١
خلال المجموعات	٩٦	٢٣١٨٠٠	٢٤٠٤ ر.	
التباين الكلى	٩٩	٣٥٧٦٤٠		

من الجدول رقم (١٠) والخاص بالقياس الثانى (بعدى) يتضح أنه يوجد فروق دالة احصائيا عند ر.١.

**جدول رقم (١١) يوضح اختبار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الاربع
التجريبية والضابطة بطريقة اقل فرق معنوى لمستوى اداء المهارات فى القياس
الثانى (اتمام جميع الارتكازات والدفع على خط واحد)**

المقارنة	الفرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأ القياسى للفرق	قيمة	مستوى
				ت	الدلالة
س١ — س٣	٣ ر٤٣	١٠ ر١٢	٣ ر٣١٠	١٤٨ ر	غير دال
س١ — س٤	٤ ر٢٠	٩ ر٩٥	٣ ر٣٠١	٤٩٣ ر	غير دال
س١ — س٢	٢ ر٠٨	٨ ر٤٣	٢ ر٠٨	١٦ ر	غير دال
س٢ — س٣	٣ ر٨٤	٩ ر١٣	٣ ر٩٦	١٤١ ر	غير دال
س٢ — س٤	٤ ر٠٤	٤ ر٩٧	٦ ر٠٤	٦٥ ر	ر.١
س٣ — س٤	٣ ر١٢	٦ ر٧٤	٢ ر٨٩	٤٤ ر	ر.٥

ويوضح الجدول رقم (١١) أنه باختبار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الاربع لدرجات المهارة المستخدمة فى القياس الثانى (اتمام جميع الارتكازات — والدفع على خط واحد) وجدت فروق دالة احصائيا بين متوسطى المجموعتين الثانية والرابعة عند مستوى (ر.٥) بينما كان دالا عند مستوى (ر.١) بين المجموعتين الرابعة والثالثة وذلك لصالح المجموعة الثالثة ولم تظهر فروق ذات دلالة بين باقى المجموعات.

جدول رقم (١٢) يوضح تحليل التباين للقياسات القبلية (القياس الثالث)

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	مستوى ف	الدلالة
بين المجموعات	٣	١١٠.٤٠	٣٦.٨٠	١١٥	غير دال
الخطأ	٩٦	١١٧٢.٠٠	١٢.٢١		
التباين الكلى	٩٩	١٢٨٢.٤٠			

يوضح الجدول رقم (١٢) والخاص بالقياس الثالث (قبلى) عدم وجود فروق معنوية .

**جدول رقم (١٣) يوضح تحليل التباين للتغير فى المستوى
(بعدى — قبلى) (« القياس الثالث »)**

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	مستوى ف	الدلالة
بين المجموعات	٣	١٦٠.٨٤٠	٥٣.٦١٣	٢٥٩٧٣	ار .
الخطأ	٩٦	١٩٨١.٦٠	٢٠.٦٤		
التباين الكلى	٩٩	٣٥٩٢.٠٠			

بدراسة الجدول رقم (١٤) والخاص بالقياس الثانى (بعدى) يظهر وجود فروق معنوية عالية بمستوى دلالة ٠.١ .

جدول رقم (١٤) يوضح اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الاربعة التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوى لمستوى أداء المهارات فى القياس الثالث (المرور بوضع الوقوف على اليدين العمودى على الارض مع الاحتفاظ بزاوية فتح الرجلين)

المقارنة	الفرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأ القياسى للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
س١ — س٣	١.٠٠	٠.٤٩٥	٠.٦٠٤	٢.١٧	٠.٥
س١ — س٤	١.٤٨	٠.٣٩٤	٠.٧١٥	٢.٢٤	٠.٥
س١ — س٢	٠.٣٦	٠.٤٩٢	٠.٧١٣	٠.١٥١	غير دال
س٢ — س٣	١.٣٦	٠.٣٨٧	٠.٦٠٣	٠.٣٢	٠.٥
س٢ — س٤	٠.١٢	٠.٤٩٩	٠.٨٠٤	٢.٤٥	٠.٥
س٣ — س٤	١.٤٨	٠.٤٣٠	٠.٦٩٥	٢.٩٥	٠.١

يوضح الجدول رقم (١٤) أنه باختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات تقييم مستوى الاداء المهارى للمهارة المستخدمة فى القياس الثالث (المرور بوضع الوقوف على اليدين العمودى على الارض مع الاحتفاظ بزاوية فتح الرجلين) . وجد أنه يوجد فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٥ ر بين المجموعات الاولى والثالثة والاولى والرابعة والثانية والثالثة ، والثانية والرابعة بينما ظهر مستوى الدلالة عند ٠.١ ر بين المجموعتين الرابعة والثالثة ، ، اما المجموعة الاولى والثانية فلم تظهر دلالة بينهما .

جدول رقم (١٥) يوضح تحليل التباين للقياسات القبلىة ((القياس الرابع))

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	٣٦٩٢٠	١٢٣٠٧	٤١٢ر	غير دال
الخطأ	٩٦	١٢٥٥٢٠	١٣٠٨		
التباين الكلى	٩٩	١٦٢٤٤٠			

يتضح من الجدول رقم (١٥) للقياس الرابع قبلى عدم وجود فروق دالة احصائيا.

جدول رقم (١٦) يوضح تحليل التباين للتغير فى المستوى

(بعدى — قبلى) ((القياس الرابع))

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١١٣٧٢٠	٣٧٩٠٧	١٦٦٧٤ر	٠.١
الخطأ	٩٦	٢١٨٢٤٠	٢٢٧٣		
التباين	٩٩	٣٣١٩٦٠			

يتضح من دراسة الجدول رقم (١٦) والخاص بالقياس الرابع (بعدى) أنه توجد فروق دالة احصائيا عند ٠.١ ر.

جدول رقم (١٧) يوضح اختبار الدلالة للفروق بين المتوسطات للمجموعات
الاربع التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوى لمستوى أداء
المهارة فى القياس الرابع (تواجد الكتفين فوق قاعدة الارتكاز
اثناء المرور لوضع الوقوف على اليدين)

المقارنة	الفرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأ القياسى للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
س١ — س٣	١٧٦	٥٠٥	٧	٢٨٥	٠.١
س١ — س٤	٢٧٢	٦٠٩	٧٠٤	٢٩٦	٠.١
س١ — س٢	٨٢	٤٧٥	٧٩	٤٨	غير دال
س٢ — س٣	٨٨	٤٩١	٩	٢٥٢	٠.١
س٢ — س٤	٩٦	٦٠٦	٨٧	٥٩	غير دال
س٣ — س٤	٢٤٨	٦١٨	٨٩	٣٦٥	٠.١

ويوضح الجدول رقم (١٧) أنه باختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات
تقييم مستوى الاداء المهارى للمهارة المستخدمة فى القياس الرابع (تواجه الكتفين
فوق قاعدة الارتكاز اثناء المرور لوضع الوقوف على اليدين) وجد أن الفروق دالة
احصائيا عند مستوى (٠.١) بين المجموعات الاولى والثالثة ، والاولى والرابعة ،
والثانية والثالثة ، والرابعة والثالثة ، أما باقى المجموعات فلم تظهر بينها دلالة احصائية .

جدول رقم (١٨) يوضح تحليل التباين للقياسات الثبلية ((القياس الخامس))

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١٢٢٨٠	٤٠٩٤	٢٦٥٤	غير دال
الخطأ	٩٦	١٤٨٠٨٠	١٥٤٣		
التباين الكلى	٩٩	١٦٠٣٦٠			

من الجدول رقم (١٨) والخاص بالقياس الخاص (قبل) يتضح عدم وجود دلالة
احصائية .

**جدول رقم (١٩) يوضح تحليل التباين للتغير في المستوى
(بعدى — قبلى) القياس الخامس**

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	٧٢٢٤٠	٢٤٠٨٠	١١٢٣٥	٠.١
الخطأ	٩٦	٢٠٥٧٦٠	٢١٤٣		
التباين الكلى	٩٩	٢٧٨٠٠			

من دراسة الجدول رقم (١٩) الخاص بالقياس الخاص (بعدى) يظهر فروق واضحة عالية عند مستوى الدلالة ٠.١.

**جدول رقم (٢٠) يوضح اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعات
الاربع التجريبية والضابطة بطريقة اتل فرق معنوى لمستوى اداء المهارة
في القياس الخامس (المرجحة بقوة وسرعة لاعلى برجل المرجحة
ودفع الارض بقوة بقم الارتقاء)**

المقارنة	الفرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأ القياسى للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
١س — ٣س	١٨٠	٤١٣	٥١٥	٢١٩	٠.٥
١س — ٤س	١٥٦	٥٥١	٦٤٣	٢٤٣	٠.٥
١س — ٢س	٣٦	٣١٨	٣٩٤	٧٤٠	غير دال
٢س — ٣س	٢١٦	٤٩١	٨٧٣	٢١٦	٠.٥
٢س — ٤س	١٢٠	٥٨٣	٧٠٣	٢٩٥	٠.٥
٣س — ٤س	٣٣٦	٤٩٣	٧١٠	٤٣٤	٠.١

يتضح من الجدول رقم (٢٠) الخاص بالقياس الخامس (المرجحة بقوة وسرعة لاعلى برجل المرجحة ودفع الارض بقوة بقم الارتقاء) لتقييم المهارة المستخدمة وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٥ وبين المجموعات الاولى والثالثة ، والاولى والرابعة ، والثالثة والثانية ، والثانية والرابعة ، أما المجموعة الرابعة والثالثة فكان مستوى الدلالة بينهما عند (٠.١) ولا يوجد دلالة احصائية بين المجموعة الاولى والثانية .

جدول رقم (٢١) يوضح تحليل التباين للقياس السادس القبلى

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١٨٥٩٠	٦١٩٧		
الخطأ	٩٦	١٧٨٣٢٠	١٨٥٨	٠.٣٨٩	غير دال
التباين الكلى	٩٩	١٩٦٩١٠			

من الجدول رقم (٢١) والخاص بالقياس السادس (قبلى) يظهر عدم وجود فروق دالة احصائيا .

**جدول رقم (٢٢) يوضح تحليل التباين للتغير فى المستوى
(بعدى - قبلى) « القياس السادس »**

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	٩٨٥١٠	٣٢٨٣٧	١١٩٧٣	٠.١
الخطأ	٩٦	٨٧٢٨٠	٢٩٩٣		
التباين الكلى	٩٩	١٨٥٧٩٠			

توضح نتائج الجدول رقم (٢٢) والخاص بالقياس السادس (بعدى) أنه يوجد فروق معنوية عالية عند مستوى دلالة ٠.١ .

جدول رقم (٢٣)

يوضح اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعات بين التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوى لمستوى أداء المهارة فى القياس السادس (اتران واضح فى نهاية الحركة بحيث تصل للوضع الابتدائى بسهولة) .

المقارنة	الفرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأ القياسى للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
٣س - ١س	١٤٠ر	٣١٣ر	٤٣٣ر	٩٢٤ر	غير دال
٤س - ١س	٩٥ر	٦١٤ر	٥٧١ر	٢٤٨ر	٠.٥
١س - ٢س	٤٨ر	٤٨١ر	٤٨١ر	٦٧١ر	غير دال
٣س - ٢س	٩٢ر	٤٤٣ر	٦٤٣ر	٢٩٤ر	٠.٥
٤س - ٢س	٤٤ر	٥٣١ر	٥١٤ر	٤١١ر	٠.١
٤س - ٣س	٣٦ر	٤٧٣ر	٧٨٣ر	٤٥٣ر	٠.١

يتضح من الجدول رقم (٢٣) لتقييم المهارة المستخدمة في القياس السادس (اتزان واضح في نهاية الحركة بحيث تصل للوضع الابتدائي بسهولة) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (٠.٥ ر) من المجموعة الاولى والرابعة ، وبين المجموعة الثانية والثالثة ولكن الدلالة بين المجموعات الثانية والرابعة ، والثالثة فقد كانت عند مستوى (٠.١ ر) اما باقى المجموعات فلا توجد بينها دلالة احصائية .

مناقشة النتائج :

تشير النتائج فى الجداول المختلفة (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، ضابطة تجريبية بالنسبة لتثبت المتغيرات لأفراد العينة انه توجد أولا بالنسبة لتجاسس بين أفراد المجموعات الأربع فى بداية التجربة حيث لا توجد فروق دالة احصائيا . وهذا يجعل الاختلاف بين المجموعات بعد ذلك يرجع الى استخدام التنمية التعليمية عن طريق الصور الثابتة والنموذج .

وبعد انتهاء فترة التجربة تبين قيمة (ف) معنوية الفرق بين المجموعة الضابطة وكل من المجموعات التجريبية الثلاث (ا ، ب ، ج) فى جميع القياسات دون استثناء .

وهذا يوضح ويؤكد أهمية التعليم عن طريق التنمية التعليمية باستخدام بعض الوسائل من الصور الثابتة والنموذج وتتفق هذه النتائج ورأى برايت ج جرتى Brayt G. Gratty (١٩٧٣) .

وقد أجريت العديد من الابحاث فى بعض الانشطة المختلفة وأثبتت نتائجها أن استخدام الصور الثابتة والمتحركة ابدى تأثيرا ايجابيا على المقاييس الخاصة للمهارات المتعلمة (بحث أجرى على البولو بواسطة Lock Hort) .

وبمناقشة نتائج الجداول (٩) ، (١٢) ، (١٥) ، (١٨) ، (٢١) ، (٢٤) للقياسات (قبل — بعدى) للمجموعات الثلاث نجد أن قيم ف فى الجداول السابقة الذكر ، توضح وجود فروق دالة احصائيا فى القياس باستخدام الصور الثابتة . وكذلك استخدام النموذج كلا على حدة ولو انها تزيد فى القياسات البعدية الخاصة باستخدام الصور الثابتة والنموذج معا .

وهذا يوضح أن التعلم باستخدام الوسائل التعليمية يعطى فرصا لتكرار المهارة المتعلمة أكثر من مرة بنفس الاسلوب دون أى تغيير . أما تكرار شرح الحركة فقد يؤدى الى ملل كل من المعلم والمتعلم عند شرح مهارة معينة يحتاج الفرد الى وقت طويل لاعطاء المتعلم النموذج المطلوب ادائه بالنسبة لاستخدام الصور الثابتة فيمكن للمتعلم أن يحصل على معلومات كثيرة من خلال حاسة البصر عن المهارة المراد تعلمها .

يختلف فهم وتفسير الشرح فقط من متعلمة الى أخرى فى حدود خبراتها ومعارفها ومن ثم نجد أن مستوى فهم المهارة يختلف بين المتعلمات . أما بالنسبة لاستخدام الصور فيكون الاداء واضحا للجميع وهذا يسهل التعلم للمجموعة ، ويعمل على رفع مستوى الاداء .

مما سبق ترى الباحثان ان هناك عوامل كثيرة تؤكد التأثير الإيجابي للتنمية

التعليمية باستخدام الوسائل المعينة والصور الثابتة والنموذج موضوع البحث ،
وانها كانت ذات فاعلية على تحسين الاداء فى مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين على
الارض للمجموعات التجريبية عن المجموعة الضابطة التى تستخدم الطريقة التقليدية
بالشرح اللفظى فقط .

ولقد وضع من الدراسات التى قدمتها جامعة اوريجون بأمريكا والتى اوضحت ان
التعليم باستخدام الوسائل التعليمية أفضل من التعليم بدونها وقد أجريت أبحاث
كلية التربية الرياضية للبنات بالسكندرية عن تأثير استخدام الوسائل التعليمية فى
تعليم السباحة ورمى القرص وقد أثبتت النتائج أن هناك تأثيرا فعالا لاستخدام الوسائل
التعليمية على رفع مستوى الاداء المهارى لطالبات الكلية .

التوصيات :

— يوصى بالاهتمام بعمل دراسات خاصة لاساليب التدريس باستخدام التهيئة
التعليمية عن طريق الوسائل السمعية والبصرية وذلك لما لها من اثر
فعال فى رفع مستوى الاداء المهارى .

— اعداد الطالبات عن طريق المناهج المختلفة على استخدام الوسائل التعليمية
مع توفير الادوات الخاصة بما لها من فائدة فى عملية التعليم وتصحيح الاخطاء
وذلك لاستخدامها فى المراحل التعليمية المختلفة .

— تبنى الدولة انتاج الوسائل التعليمية لاستخدامها ليس على المستوى التعليمى
فحسب ولكن على المستوى الرياضى العالمى .

— العمل على توعية التلميذات عن طريق وضع الصور الثابتة للمهارات المختلفة
فى الجملاز وذلك فى الاماكن المختلفة بالمدرسة فهذا يعمل على سرعة التصور
الحركى للمهارات المتعلمة .

— العمل على استخدام الوسائل التعليمية للمراحل السنية المختلفة .

المراجع العربية والاجنبية :

- **ابراهيم مطاوع** : الوسائل التعليمية ، الطبعة الثانية ، القاهرة
مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٦ .
- **احمد خيرى كاظم** ، الوسائل التعليمية والمنهج ، القاهرة ، دار
جابر عبد الحميد جابر : النهضة العربية ، ١٩٦٣ .
- **احمد محمد خاطر** ، القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار
على فهمى البيك : المعارف ، ١٩٧٦ .
- **بول ر . ونسدت** : التعليم بالوسائل السمعية والبصرية ، ترجمة
احمد محمود طنطاوى ، الطبعة الثانية ،
القاهرة ، مطابع النهضة المصرية العامة
للكتاب ، ١٩٧٦ .
- **جون و . باكمين** : كيف نستعمل الوسائل السمعية والبصرية ،
ترجمة مصطفى بدران ، القاهرة ، مطابع
دار التعليم ، ١٩٦٦ .
- **رابطة خريجي معاهد وكليات التربية** : صحيفة التربية عدد خاص عن الوسائل
التعليمية ، السنة الخامسة والعشرون ،
العدد الثانى ، مطبعة العالم العربى ، ١٩٧٣
- **محمد منير موسى** : المفاهيم والوسائل التعليمية ، القاهرة ، مكتبة
محمد لبيب النجى : الانجلو ، ١٩٧٧ .
- **شيماء حسن طه الليثى** : دراسة اثر استخدام بعض الوسائل التعليمية
فى تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية
الرياضية للبنات بالاسكندرية ، رسالة
ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية
للبنات بالاسكندرية .
- **نبيلة احمد عبد الرحمن** : اثر تطور العمل العضلى باستخدام وسائل
الايضاح على رفع مستوى الاداء الحركى
لمسابقة رمى القرص ، بحث دكتوراه غير
منشور بكلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .

- Anual Hyer : Comparative Study on the Adminstration of Audio- Visual Services in Advanced and Developing Countries (2nd Edition 1977).
- Daughtry Geyson : Effective Teaching in Physical Education For Secondary Schools, London, W.B. Saunders Company, Second Edition, 1973.
- Edgar Dall : Audio Visual Methods in Teaching, 3rd Ed. , The Dryden Press 1969.
- Ely D.B. , The Changing Role of the Audio-Visual Process in Education : A Defination and Glossary of Related Term Z C. New York, National Education Association, 1963.

مستخلص

« تأثير استخدام بعض وسائل الايضاح على التنمية التعليمية للجمهور
(دراسة تجريبية للمرحلة الابتدائية) »

د. عواطف عبد الهادي

د. كاملياً حسن حسنى

تتكون العينة من ١٠٠ تلميذة من المرحلة الابتدائية يقراوح سنهما ما بين ١٠ — ١١ سنة ، وقد قسمت العينة الى { مجموعات متساوية ثلاثة منها تجريبية . وتستخدم المجموعة الاولى وسيلة الصور الثابتة ، والثانية عرض النموذج والثالثة تستخدم الوسيلتين معا (الصور الثابتة وعرض النموذج) . أما المجموعة الرابعة فهي الضابطة وتتبع أسلوب الشرح (الطريقة التقليدية) وكانت المهارة المتعلمة هي الشقبة الجانبية على اليدين على الارض . وفى حدود هذه الدراسة تم استنتاج ان استخدام الوسيلتين معا كان افضل من استخدام كل من الصور الثابتة أو عرض النموذج على حده وأقلها كانت وسيلة الشرح اللفظى .

« العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدى الكفاءة في تدريس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية »

د. فاطمة عوض صابر *

مقدمة ومشكلة البحث :

ان معلم التربية الرياضية يلعب دورا أساسيا وهاما في تعليم التلاميذ وتربيتهم، حيث يهيئ لهم البيئة التعليمية الملائمة ، وتؤثر شخصيته وكفاءته تأثيرا كبيرا في نجاح منهج التربية الرياضية وأنشطته المختلفة (٢) . كما أنه يشارك كغيره من القائمين بالتدريس في تربية التلاميذ ورعايتهم بدنيا ونفسيا واجتماعيا ، وعليه ان يجعل من مادته مادة مثوقة ومرغوبة وممتعة ، وعندئذ يستطيع جذب المدد الاكبر من النشء لممارسة الرياضة . فينعكس ذلك على تطوير الناحية الجسمية والصحية للأجيال المتعاقبة مما يؤثر في دفع عجلة الانتاج وتدعيم القدرة الانتاجية . وهذه المهام لا يمكن ان يقوم بها الا معلم راض رضاء تاما عن مهنة التدريس عامة ، ومهنته كمعلم تربية رياضية بصفة خاصة .

فرضا معلم التربية الرياضية عن مهنته ما هو الا حصيلة العوامل المتعلقة بهذه المهنة ، والتي تجعله محبا لها ومقبلا عليها في بدء يومه برغبة وشغف (١١) . أى أنه ذلك الشعور الذى يصاحب المعلم عند تحقيقه لأهدافه التى تتعلق بوجوده فى مهنة تدريس التربية الرياضية .

كما ان الشعور بالرضا عن المهنة يمكن ان يكون حافزا للمعلم لبذل اقصى جهد يمكنه من استغلال قدراته وامكانياته فى مهنته ، فيحقق النجاح لنفسه وللمجتمع الذى ينتمى اليه .

ولقد لمست الباحثة أثناء زياراتها لبعض المدارس الثانوية أن بعض القائمين ، بتدريس التربية الرياضية بهذه المدارس يظهرون شعورا بعدم الرضا عن مهنتهم ، ويظهر هذا الشعور في كثرة النقد ، والتذمر ، والعمل بدون حماس . ولقد أثارت هذه الظاهرة اهتمام الباحثة وحثتها على أن تقوم بمحاولة البحث عن الاسباب أو العوامل التى جعلت هؤلاء المعلمين يصلون الى هذه الدرجة من عدم الرضا عن مهنتهم ، وأن تتساءل عما اذا كانت هذه الظاهرة تؤثر على مستوى كفاءتهم في تدريس مادة التربية الرياضية . وعما اذا كان الرضا عن المهنة يرتبط بمدى الكفاءة التى يحققها المعلم فى مهنته ، أى أن الدراسة الحالية ما هى الا محاولة لدراسة ظاهرة الرضا عن مهنة تدريس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية وعلاقتها بكفاءة المعلم فى تدريس المادة ، وكذلك العلاقة بين كل من الرضا والكفاءة وسنوات الخبرة .

* د. فاطمة عوض صابر : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
جامعة حلوان [١٠]

الدراسات السابقة :

قبل أن تقوم الباحثة بتحديد أهداف البحث وأدواته ، وعينته ، استعانت ببعض البحوث والدراسات السابقة العربية منها والاجنبية التى تناولت موضوع الرضا عن العمل ، وكذلك موضوع الكفاءة فى التدريس ، فى محاولة لالقاء نظرة سريعة على نتائجها ، والادوات المستخدمة والوقوف على النواحي التى تبرزها مع بيان أهميتها للبحث الحالى .

أولا — الدراسات السابقة عن الرضا عن العمل :

تشير الابحاث الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مدى رضا الفرد عن عمله بين أصحاب المهن المختلفة ، ويبدو ان الرضا عن العمل يزداد كلما زاد الدخل ، وكانت المهنة تتطلب خبرة ، وكان مركز المهنة عاليا اذا ما قورن بالمهن الاخرى (٧) .

١ — لقد قام « هوبوك » بأول مسح لمعرفة الرضا سنة ١٩٣٤ فى قرية « نيو هوب New Hope فى ولاية بنسلفانيا ، فوجد ان غير الراضين عن عملهم هم قلة لا تتجاوز الثلث . ولقد قسم افراد عينة البحث الى خمس مجموعات مهنية هى :

(المهن الفنية — ادارة الاعمال — المهن التجارية — المهن اليدوية التى تحتاج الى مهارة — المهن اليدوية التى تحتاج الى نصف مهارة) وعين القيمة المتوسطة لكل مجموعة . فوجدتها تتراوح بين الرضا فى حالة أصحاب المهن الفنية والادارية ، وعدم الاهتمام فى حالة القائمين بالاعمال اليدوية التى لا تحتاج الى مهارة ، وأن الفرق بين هؤلاء واية مجموعة أخرى من المجموعات الاربع كان ذا دلالة احصائية (١٤) .

٢ — وقد وجد « سوبر » فى دراسة شملت ٢٧٣ رجلا فى نيويورك وضواحيها ، وتتراوح أعمارهم بين ٢٠ — ٦٨ عاما ، ويمثلون منها مختلفة فنية ونصف فنية . ان نسبة الراضين منهم عن عملهم تبلغ ٦٠ ٪ (١٥) .

٣ — وفى بحث أجراه « ثورندايك » سنة ١٩٣٥ ، على عينة عددها ١١٤٠ من الذكور والاناث مقسمين الى فئتين باعتبار السن ، وجد أن القيمة المتوسطة الرضا لأصحاب العمل اليدوى أقل من نظيرتها لمن يعملون فى السكرتارية أو المبيعات ، كما وجد أن الاناث أكثر رضا من الذكور ، وأن الشباب أقل رضا ممن هم اكبر سنا ، ولعل مرجع الحالة الاخيرة الى أن معظم الشباب لم يحصلوا بعد على ما يطمحون اليه (١٥) .

٤ — ولقد أسفرت بعض الدراسات عن تحديد مصادر الرضا فى عدة عناصر منها : الاحساس بالامن ، فرص الترقى ، الاجر المناسب ، نواحي الدخل الاخرى ،

العلم بمجرى الامور في العمل ، العلاقة برئيس العمل ، العلاقة بالزملاء ، الشعور بالفخر (٦) .

٥ — وفي مجال التربية الرياضية قام يحيى مهنى بدراسة الرضا عن العمل وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية . ولقد شملت عينة البحث عدد ١٠٠ مدرس ، عدد ١٠٠ مدرسة تربية رياضية بمدينة القاهرة ، واستخدم الباحث استفتاء لقياس ظاهرة الرضا اشتمل على ٤٠ عبارة ، لكل عبارة اجابات مفتوحة في سلم تقديري من خمس درجات . ومن نتائج البحث أن ٢٧٪ من العينة غير راضين عن مهنة التربية الرياضية من الذكور (٩) .

ثانياً — الدراسات السابقة عن كفاءة المعلم في التدريس :

١ — لقد دونت « موزس Moses » (١٣) ، وكذلك دون « ليتلر Litterer » (١٢) في بحثين ، الاسباب التي تحدد فشل المعلم ، ولقد حصل على نتائج كل من البحثين من خلال الاختبار الذي طبق على عدد من المدارس المختلفة في نظمها ومستوياتها ، ولقد لخصت نتائج دراستها في صفحات أربع ، وتكررت كثيرا في الاستجابات كصفات مسئولة عن فشل المعلم وهي : الشخصية الضعيفة ، فقدان الميل للعمل ، فشل النظام ، اعطاء تعليمات رديئة .

٢ — كما قام « بار Barr » بمحاولة لاكتشاف الخصائص المختلفة للمدرسين الكفاء وغير الكفاء في الدراسات الاجتماعية في المدارس الاعدادية والثانوية ، ولقد تم اختيار ٧٠ مدرسا ممتازا ، ومثلهم من المدرسين الضعاف وذلك عن طريق المشرفين الفنيين وعن طريق الباحث نفسه ، ولقد جمع « بار Barr » ملاحظاته الخاصة عن هؤلاء المدرسين ، كما جمع تقارير المدرسين القائمين بالتدريس ، ومن الخطابات التي كتبها المشرفون ، بالاضافة الى تحليل ذاتي قام به المدرسون أنفسهم .

ومن هذه النتائج التي جمعت وضعت قائمة بخصائص المدرسين من كلا النوعين وفق تكرار ذكر الصفة . الا أن « بار Barr » كان محافظا وحذرا في تفسيراته لنتائجه وذلك بسبب الاحكام الذاتية والاختلافات في المعاني والالفاظ المتضمنة والمفاهيم المستعملة (١٠) .

٣ — وقامت سعاد واصف بدراسة تتبعية لخريجات معهد التربية للمعلمات في السنين من ١٩٤٧ — ١٩٥١ — لبيان مدى الارتباط بين نجاحهن كمدرسات وتقديرات نجاحهن في الدبلوم .

ولقد استفتت الباحثة بعض الخبراء عن الصفات التي يرون أهمية وجودها للمعلمة حتى تنجح كمدرسة . ولقد استخلصت الباحثة ٢٤ صفة ، وقد

تعتبر هذه الصفات والخصائص من الانطباعات العامة لدى من يعمل في الحقل التعليمي (٤) .

٤ — وفي مجال التربية الرياضية قامت رمزية الغريب ببحث عن بعض العوامل غير العقلية اللازمة لنجاح معلمة التربية الرياضية وذلك بوضع الفرضين الآتين :

أ — ان نجاح معلمة التربية الرياضية في اداء مهمتها يتوقف على درجة تكيفها وعلى بعض السمات الخلقية والمزاجية ، فضلا عن عوامل أخرى غير عقلية .

ب — ان بعض هذه النواحي أهم من غيرها في نجاح المعلمة .
واستخدمت الباحثة عينة قوامها ٧٠ طالبة بالمعهد العالى للتربية البدنية للمعلمات ، وطبق عليهن مقياس الصحة النفسية ، ومقياس اجتماعي ، كذلك مقاييس للتقدير ثم اختبارات التحصيل .

وقد أسفر التحليل العاملي لنتائج البحث عن ثلاثة عوامل هي :

أ — عامل التكيف الانفعالي .

ب — عامل يتعلق بقدرة تحصيلية مزاجية .

ج — عامل الطلاقة اللغوية (٣) .

د — ولقد قامت سهر بدير بعمل بحث عن كفاءة مدرس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية وعلاقتها بالميول وبعض المتغيرات الأخرى . ولقد طبقت الباحثة استمارتي البحث على عينة عددها (٥٠) مدرسا ، (٥٠) مدرسة تربية رياضية بالمرحلة الثانوية ، ولقد أسفرت نتائج البحث عن اتفاق كل من عينتي المدرسين والمدرسات الأقل والاكثر كفاءة على ان مهنة تدريس التربية الرياضية ترتبط بعناصر أساسية خاصة بالعمل نفسه مثل المحافظة على أخلاقيات المهنة ، والعلاقة مع الرؤساء ، ومع الزملاء ، والامام بمادة التخصص . كما اوضحت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة المدرسين الاكثر والاقل كفاءة في عدد الاولاد ، والسن ، ومدة العمل بالتدريس ، بينما يوجد فروق في عدد الاولاد لدى المدرسات الاقل والاكثر كفاءة (٥) .

ومن العرض السابق يتضح لنا ان هناك العديد من الدراسات والبحوث التي تدت في مجال الرضا عن العمل ، وكذلك في مجال الكفاءة في التدريس ، ولكن حتى الآن ونرى حدود علم الباحثة لم تتم أي دراسة لمعرفة العلاقة بين الرضا عن المهنة والكفاءة في التدريس في مجال التربية الرياضية ، وهذا مما دعى الباحثة الى دراسة هذه العلاقة .

أهداف البحث :

- ١ — قياس الرضا لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية نحو مهنتهم .
- ٢ — تقييم معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمحافضة الاسكندرية للوقوف على درجة كفاءتهم .
- ٣ — دراسة العلاقة بين الرضا عن مهنة التدريس ومدى كفاءة معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .

فروض البحث :

- ١ — هناك علاقة دالة احصائيا بين رضا معلمى ومعلمات التربية الرياضية عن مهنتهم وكفاءتهم فى التدريس .
- ٢ — هناك فرق دالة احصائيا بين الكفاءة فى التدريس والرضا عن المهنة لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .
- ٣ — توجد علاقة دالة احصائيا بين الرضا عن المهنة والكفاءة فى التدريس لدى كل من معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .
- ٤ — توجد علاقة دالة احصائيا بين الكفاءة فى التدريس ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .
- ٥ — توجد علاقة دالة احصائيا بين الرضا عن المهنة ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .

ادوات البحث :

لقد استخدمت الباحثة الاداتين الآتيتين :

- ١ — بطاقة تقييم معلم المرحلة الثانوية (اعداد ابراهيم وجيه محمود) * .
لقد بلغ معامل ثبات هذه البطاقة (٠.٧٩ ر.) وبالنسبة للصدق فقد اعتمد على الاحتكام الى عدد من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية فى صياغة البطاقة والتأكد من صحة تمثيل الصفات التى تتكون منها لعيل المعلم ، وصحة تدرج العناصر تحت كل صفة ، مما يجعلها صالحة كوسيلة لتقييم المرحلة الثانوية .

ولقد قامت سمر بدير (٥) بإيجاد صدق البطاقة ، وذلك بتحديد معامل الارتباط بين درجات تقييم عدد من المدرسين الاوائل للتربية الرياضية بمدارس شرق ووسط وغرب محافظة الاسكندرية لخمسين من مدرسى التربية الرياضية باستخدام البطاقة ، وبين تقييم موجهى التربية الرياضية لنفس العينة ، وبلغ هذا المعامل ٠.٨١ وهو

معامل ذو دلالة احصائية عالية وبذلك أصبحت البطاقة صالحة لقياس مدى كفاءة معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية . وهذا ما دعى الباحثة الى استخدامها لمناسبتها لأفراد عينة البحث .

٢ — استفتاء لقياس الرضا عن مهنة تدريس التربية الرياضية (قامت بوضعه الباحثة) *

١ — تصميم الاستفتاء : لقد وضعت الباحثة فى اعتبارها عند تصميم الاستفتاء أن تركز على عدة محاور رئيسية تشمل الجوانب الأساسية المحيطة بمهنة تدريس التربية الرياضية والتي تؤثر تأثيرا مباشرا على حالة الرضا أو عدم الرضا لدى القائمين بالتدريس .

ولتحديد هذه المحاور اعتمدت الباحثة على جانبين أساسيين :

١ — عن طريق الاستفتاء المفتوح .

٢ — عن طريق المحكمين .

١ — عن طريق الاستفتاء المفتوح : وذلك بأن طلبت الباحثة من المختبرين تحديد الاسباب التى تجعلهم راضين عن عملهم ، واسباب عدم رضاهم . وتركت لهم التفكير الحر ، والتعبير عن مشاعرهم دون التقيد بعناصر محددة . ثم جمعت الباحثة عبارات الاستفتاءات المفتوحة وقامت بتحديد محاور الاستفتاء فى خمسة محاور رئيسية .

٢ — عن طريق المحكمين : بعد أن قامت الباحثة بتحديد المحاور الرئيسية قامت بعرضها على مجموعة من المحكمين مكونة من خمسة أعضاء من هيئات التدريس بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية لتحديد أكثرها صلة برضا المعلم أو عدم رضاه عن مهنته . وبعد موافقة المحكمين ، وفى ضوء المحاور السابق تحديدها ، ومع الاستعانة بالدراسات السابقة ، قامت الباحثة بصياغة عبارات وأسئلة الاستفتاء ، ثم قامت بوضع المحاور والعبارات على هيئة أسئلة ، وفى نهاية كل سؤال أوزان لدرجة رضا المعلم أو عدم رضاه .

وتتدرج هذه الأوزان من (١ : ٥) بحيث يحصل المعلم على درجة واحدة عندما يضع علامة (صح) أمام أدنى درجة عدم رضا ، ويحصل على (٥) درجات عندما يضع علامة (صح) أما أعلى درجة من درجات الرضا عن مهنة تدريس التربية الرياضية .

وبعد تصميم الاستفتاء قامت الباحثة بعرضه بمحاوره الخمسة وعباراته على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس والتربية الرياضية لمعرفة أهمية كل محور وكل عبارة من عباراته ، وبعد ادخال التعديلات اللازمة التى أشار اليها الخبراء ، أصبح الاستفتاء يحتوى على (٤٠) عبارة على هيئة أسئلة . موزعة على محاور الاستفتاء الخمسة . وأصبح الاستفتاء كما يأتى :

المحور الأول : اهتمام معلم التربية الرياضية بتلاميذه ومشكلاتهم وميولهم وحاجاتهم ويشمل الأسئلة رقم ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١٥ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٣٣ .

المحور الثانى : علاقة معلم التربية الرياضية بالزملاء والرؤساء ، ويشمل الأسئلة رقم ٨ ، ١٣ ، ١٤ ، ٢١ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٨ .

المحور الثالث : علاقة معلم التربية الرياضية بأولياء الأمور والبيئة المحلية ، ويشمل الأسئلة رقم ١١ ، ١٨ ، ٤٠ .

المحور الرابع : المام معلم التربية الرياضية بمادة تخصصه وأهدافها وتطورها . ويشمل الأسئلة رقم ٢٥ ، ٢٨ ، ٢٩ .

المحور الخامس : اهتمام معلم التربية الرياضية برفع شأن مهنة التدريس بين المهنة الأخرى . ويشمل الأسئلة رقم ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٩ .

ب - صدق الاستفتاء :

بعد أن قامت الباحثة بتصميم الاستفتاء ، عرضته على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس والتربية الرياضية ، وذلك لى تتأكد من صدقه ، ولقد قام الخبراء بعمل بعض التعديلات فى صياغة بعض العبارات ، ثم قامت الباحثة بتعديلها ، وعرضها مرة أخرى عليهم ، فأقروا بصحتها ، وبذلك أصبح الاستفتاء فى صورته النهائية صالحا للتطبيق .

ج - اثبات الاستفتاء :

استخدمت الباحثة فى تحديدها لثبات الاستفتاء طريقة إعادة الاختبار . وذلك بتطبيق الاستفتاء على عينة مكونة من (١٠) معلمين ، (١٠) معلمات من مدارس قطاع شرق بمحافظة الاسكندرية ، ثم إعادة تطبيق نفس الاستفتاء مرة أخرى بعد ثلاثة أسابيع على نفس العينة ، وبحساب معامل الارتباط بين مرتى التطبيق ، كان معامل الثبات لمحاور الاستفتاء كالاتى : اهتمام معلم التربية الرياضية بتلاميذه ومشكلاتهم وميولهم وحاجاتهم (٠.٧٨) ، علاقة معلم التربية الرياضية بالزملاء والرؤساء (٠.٨٦) ، علاقة معلم التربية الرياضية بأولياء الأمور والبيئة المحلية (٠.٧٠) ، المام معلم التربية الرياضية بمادة تخصصه وأهدافها وتطورها (٠.٨٥) ، اهتمام معلم التربية

الرياضية برفع شأن مهنة التدريس بين المهن الأخرى (٧٢ ر) ، وهذا يدل على صلاحية الاستفتاء كوسيلة ثابتة لقياس الجوانب التي تضمنها .

عينة البحث :

لقد عمدت الباحثة الى اختيار جميع معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بقطاعات الاسكندرية شرق وغرب ووسط — وبلغ حجم العينة (٤٠) معلم ، (٤٠) معلمة ، بعد استبعاد المعلمين غير الحاصلين على مؤهل عال ، وكذلك المعلمين الأوائل لاشتراكهم فى تقييم معلمى ومعلمات التربية الرياضية العاملين بمدارسهم عن طريق بطاقة تقييم المعلم ، وكذلك المعلمين والمعلمات الذين لم يذكروا أسماءهم على الاستفتاء ، وذلك لأهميته عند تفريغ البيانات .

ولقد تراوح عمر عينة المعلمين بين ٣٠ ، ٦٤ سنة بمتوسط قدره ٤٠ سنة ، وعمر عينة المعلمات بين ٢٨ ، ٤١ سنة بمتوسط قدره ٣٤ سنة .

كما تراوحت مدة الخدمة بمهنة التدريس بالنسبة للمعلمين بين ٦ ، ٢٣ سنة بمتوسط قدره ١٥ سنة ، وبالنسبة للمعلمات تراوحت بين ٦ ، ١٩ سنة بمتوسط قدره ١٢ سنة .

تطبيق أدوات البحث :

قامت الباحثة بقياس رضا المعلمين والمعلمات عن طريق الاستفتاء ، وأكدت الباحثة على عينة البحث بكتابة الاسم مع بقية البيانات ، كما قام المعلمون والمعلمات الأوائل بتقييم المعلمين والمعلمات الذين بمدارسهم وتحت إشرافهم وذلك باستخدام بطاقة تقييم المعلم ، مع التأكيد على كتابة الاسم واضحا مع بقية البيانات .

وعند تفريغ البيانات ، قامت الباحثة بتقييم كل استفتاء برقم معين ، ثم مضاهاة الاسم الموجود على الاستفتاء بنفس الاسم الموجود على بطاقة التقييم واعطائه نفس الرقم . وهكذا بقية الاستفتاءات والبطاقات . ثم فرغت درجة الكفاءة وبجوارها درجة الاستفتاء ثم السن ثم سنوات الخدمة لكل معلم على حدة .

وعند جمع درجات الاستفتاء وجد أنها من (٢٠٠) ولسهولة المعاملات الإحصائية قامت الباحثة بقسمتها على ٢ حتى تكون الدرجة من ١٠٠ مثلها مثل بطاقة تقييم المعلم . ولقد استغرقت فترة جمع بيانات البحث شهور فبراير ومارس وأبريل ١٩٨١ .

نتائج البحث وتفسيرها :

للتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة بإيجاد علاقة بين رضا معلمى ومعلمات التربية الرياضية عن مهنتهم وكفاءتهم فى التدريس ، والجدول التالى يوضح نتائج هذا الفرض .

**جدول رقم (١) يوضح العلاقة بين الرضا عن المهنة ، والكفاءة في التدريس
لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية**

البيانات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العلاقة بين الرضا عن المهنة والكفاءة في التدريس	٨ر	٠.١

يتضح من بيانات الجدول رقم (١) أن معامل الارتباط بين الرضا عن المهنة ، والكفاءة في التدريس لعينة البحث ككل بلغ (٨ر) عند مستوى دلالة (٠.١) ويعتبر ارتباطا عاليا أي أن هناك علاقة واضحة بين الرضا والكفاءة ، وقد يرجع ذلك الى أنه كلما كان الانسان راضيا عن عمله كلما بذل أقصى جهد ممكن للتفوق في هذا العمل . وهذا ما يؤكد الفرض الاول من البحث .

— وللتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المتوسطات لكل الكفاءة في التدريس والرضا عن المهنة لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الفرض .

**جدول رقم (٢) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)
ومستوى دلالتها لكل من الرضا عن المهنة ، ومستوى كفاءة معلمي ومعلمات
التربية الرياضية في التدريس بالمرحلة الثانوية**

البيانات	معلمات ١م	معلمون ٢م	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
درجات الرضا عن المهنة	٧٨ر٣٣	٧٧ر١٥	٧٨ر٢	١ر١٨	٥٦٢ر
مستوى الكفاءة في التدريس	٧١ر٨٣	٧٦ر٦٥	٩ر٩٤	٤ر٨٢	٨٩٣ر

توضح بيانات الجدول رقم (٢) أن درجة رضا المعلمات عن مهنتهم أكثر منها عند المعلمين . وهذا يتفق مع النتائج التي توصل اليها « ثورنديك » (١٥) بأن الاناث دائما أكثر رضا من الذكور عن أعمالهم . كما أثبت يحيى مهنى (٩) أن المدرسات أكثر رضا من المدرسين عن مهنة التربية الرياضية . وترجع الباحثة ذلك الى أن المعلمات يعتبرون تربية النشء عملية تتفق وطبيعة المرأة في حياة الاسرة . وهذا يجعلهن راضيات عن مهنة التدريس .

كما توضح بيانات نفس الجدول مدى ارتفاع مستوى الكفاءة في التدريس عند المعلمين عنها عند المعلمات ، وقد يرجع ذلك الى أن المعلم يبذل جهده باستمرار للوصول

الى الصفات التى تمكته من النجاح فى عمله ؛ فالعمل بالنسبة للمعلم يمثل محور اهتمامه الاساسى ، ولهذا فان ارتباطه بعمله يجعله يحاول باستمرار أن يصل الى مستوى أفضل . على عكس المعلمة التى لا يحتل العمل بالنسبة لها (فى ظروف مجتمعنا) نفس الدرجة التى يحتلها بالنسبة للمعلم . فهى تجد فى المنزل واهتماماتها الاسرية بعض التعويض . وهذه النتائج تؤكد صحة الفرض الثانى .

— وللتحقق من صحة الفرض الثالث قامت الباحثة بايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط بين الرضا عن المهنة والكفاءة فى التدريس لدى كل من معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .

جدول رقم (٣) يوضح العلاقة بين درجة الرضا عن المهنة والكفاءة فى التدريس لدى كل من معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية

البيان	المتوسط الحسابى للرضا	الانحراف المعيارى للرضا	المتوسط الحسابى للكفاءة	الانحراف المعيارى للكفاءة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المعلمون	٧٧ر١٥	٧ر٨٢	٧٦ر٦٥	٩ر٩٤	٦١ر	٠.١
المعلمات	٧٨ر٣٣	١١ر٢٩	٧١ر٧٣	١٣ر٠٤	٩٥ر	٠.١

يتضح من بيانات الجدول رقم (٣) أن معامل الارتباط بين درجة الرضا عن المهنة والكفاءة فى التدريس لدى المعلمين مرتفع حيث بلغ (٦١ ر) عند مستوى دلالة (٠.١) . كما أن معامل الارتباط بين درجة الرضا والكفاءة لدى المعلمات كان مرتفعاً جداً حيث بلغ (٩٥ ر) عند مستوى دلالة (٠.١) . وهذا يؤكد على وجود علاقة بينهما ، وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت اليه البحوث فى مجالات القيادة والاشراف ، الى النتيجة القائلة بأن الشخص الذى يعمل مشرفاً أو مدرساً فى مجال التربية الرياضية يؤثر تأثيراً ايجابياً فى الجماعة التى يتعامل معها ، اذا كان راضياً عن عمله ، وتزداد مهاراته فى عمله وفى اقامة العلاقات . وهذا يجعله يؤدي خدمة حقيقية لاجزاء جماعته (٥) ، وبالنسبة لارتفاع معامل الارتباط عند المعلمات اكثر منه عند المعلمين ، فان ذلك قد يرجع الى أن المعلمة ليست لديها تطلعات للعمل بمهنة أخرى ، وذلك لانها ليست المسؤولة الاولى عن زيادة دخل الاسرة ، بل انها مساعده فى زيادة الدخل براتبها . وبهذا فهى راضية عن وضعها المالى وعن مهنتها كمعلمة للتربية الرياضية ، والشعور بالرضا عن المهنة يكون حافزاً لبذل اقصى جهد ممكن لتحقيق النجاح للنفس وللمجتمع الذى نتمى اليه (١) .

وهذه النتائج تؤكد صحة الفرض الثالث :

— وللتحقق من صحة الفرض الرابع قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ومستوى دلالة لكل من الكفاءة في التدريس ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية . والجدول التالى يوضح هذه النتائج .

جدول رقم (٤) يوضح العلاقة بين الكفاءة في التدريس ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية

سنوات الخدمة بمهنة التدريس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المدة من ٥ : ١٠ سنوات	٣٢ر	غير دال
المدة من ١١ : ١٥ سنة	٥٦ر	٠.١
المدة من ١٦ : ٢٠ سنة	٤٨ر	٠.١

— المدة من ٥ : ١٠ سنوات ن = ٢٣

— المدة من ١١ : ١٥ سنة ن = ٢٣

— المدة من ١٦ : ٢٠ سنة ن = ٣٢

— واستبعدت الباحثة عدد (٢) معلم لزيادة سنوات خبرتهم عن (٢٠) سنة .

توضح بيانات الجدول رقم (٤) أن معامل الارتباط يزداد كلما زادت سنوات الخدمة بالتدريس ، وتوضيحا لذلك نجد أن معامل الارتباط في السنوات العشر الاولى غير دال احصائيا . وقد يرجع ذلك الى أن المعلم في بدء حياته العملية لم تكن لديه القدرة على التدريس الجيد ، كما قد يرجع الى اعداده غير السليم . أما في السنوات من ١١ : ١٥ سنة فنجد أن معامل الارتباط قد ارتفع وكانت درجته ٥٦ر عند مستوى دلالة ٠.١ . وقد يرجع ذلك لاهتمام القائمين بالتدريس بتطوير انفسهم ، وأن الخبرة اكسبتهم جزءا كبيرا من الكفاءة . أما في السنوات من ١٦ : ٢٠ سنة فاننا نلاحظ أن معامل الارتباط قد قل وبلغ ٤٨ر عند مستوى دلالة ٠.١ ، وترجع الباحثة ذلك الى أن القائمين بالتدريس اكتفوا بما وصلوا اليه من مستوى وكفاءة دون التطلع للوصول الى مستوى افضل . او قد يرجع الى أن الانسان كلما تقدم به العمر زادت مسؤولياته كرب أسرة وكأم وبذلك انصب الاهتمام كله على الأسرة دون الاهتمام برفع مستوى كفاءته في عمله ، اعتمادا على أنه عمل أم لم يعمل فانه في نهاية الشهر سوف يقبض مرتبه ، وقد يلجأ بعض المعلمين الى العمل أعمالا اضافية لزيادة دخلهم مما يقلل اهتمامهم بعملهم الاصلى وبالتالي تقل كفاءتهم .

وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرض الرابع :

— وللتحقق من صحة الفرض الخامس قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين الرضا عن المهنة ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الفرض .

جدول رقم (٥) يوضح العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية

سنوات الخدمة بمهنة التدريس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المدة من ٥ : ١٠ سنوات	٣٩ر	غير دال
المدة من ١١ : ١٥ سنة	٤٩ر	٠.٥
المدة من ١٦ : ٢٠ سنة	٠.٨ر	غير دال

— المدة من ٥ : ١٠ سنوات ن = ٢٣

— المدة من ١١ : ١٥ سنة ن = ٢٣

— المدة من ١٦ : ٢٠ سنة ن = ٣٢

— واستبعدت الباحثة عدد (٢) معلم لزيادة سنوات خبرتهم عن (٢٠) سنة .

تشير بيانات الجدول رقم (٥) الى أنه لا يوجد ارتباط بين الرضا عن المهنة وسنوات الخدمة بمهنة التدريس في المدة الاولى من ٥ : ١٠ سنوات ، وفي المدة من ١٦ : ٢٠ سنة ، أما في المدة من ١١ : ١٥ سنة فان هناك ارتباطا بين درجة الرضا وسنوات الخدمة بمهنة التدريس حيث بلغ الارتباط ٤٩ر عند مستوى دلالة ٠.٥ . وترجع الباحثة ذلك لزيادة الاعباء على كاهل الآباء والامهات من معلمى ومعلمات التربية الرياضية مع عدم زيادة الدخل . كما ترجع الباحثة ذلك الى أن مهنة تدريس التربية الرياضية ليست مصدرا لزيادة دخل الاسرة الا لافراد يعدون على الاصابع ، وهذا مما تسبب في انخفاض درجة الرضا عند عينة البحث . كما قد يرجع ذلك الى انه كلما كبر الفرد كلما كانت فرص الترقى في عمله متيسرة . وفي مجال التربية الرياضية فان فرص الترقى محدودة جدا بين القائمين بالتدريس وذلك بالنسبة للمهن الاخرى . وقد يكون ذلك سببا في عدم الرضا كلما زادت سنوات الخدمة .

الاستنتاجات :

- ١ — لقد اظهرت النتائج ان هناك ارتباطا كبيرا بين الكفاءة في التدريس والرضا عن المهنة لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية .
- ٢ — كما اوضحت النتائج ان درجة رضا المعلمات عن مهنتهن اكثر منها عند المعلمين . وهذا ما يتفق مع بعض الدراسات السابقة . وترجع الباحثة ذلك الى ان المعلمات يعتبرون تربية النشء عملية تتفق وطبيعة المرأة في حياة الاسرة .
- ٣ — كما تبين من النتائج ارتفاع درجة الكفاءة في التدريس لدى المعلمين عنها لدى المعلمات . وقد يرجع ذلك الى ان العمل بالنسبة للمعلم يمثل محور اهتمامه الاول ، على عكس المعلمة التى لا يمثل العمل بالنسبة لها (فى ظروف مجتمعنا) نفس الدرجة التى يمثلها بالنسبة للمعلم ، فهى تجد فى المنزل وأهتماماتها الاسرية بعض التعويض .
- ٤ — كما اوضحت النتائج ان معامل الارتباط بين درجة الرضا والكفاءة في التدريس لدى المعلمات كان مرتفعا جدا حيث بلغ (٩٥ ر) عند مستوى دلالة (١ ر) . وقد يرجع ذلك الى انه كلما كانت المعلمة كفوءا كلما كانت راضية . كما ان المعلمة ليست لديها تطلعات للعمل بمهنة اخرى لانها ليست المسئولة عن زيادة دخل الاسرة ، بل انها مساعدة فى زيادة الدخل براتبها .
- ٥ — كما اوضحت ان هناك ارتباطا بين سنوات الخدمة بمهنة التدريس والكفاءة في التدريس لدى المعلمين والمعلمات وخاصة فى المدة من ١٠ : ١٥ سنة .
- ٦ — كما اظهرت النتائج ان هناك ارتباطا بين سنوات الخدمة بمهنة التدريس والرضا عن مهنة تدريس التربية الرياضية لدى المعلمين والمعلمات وخاصة فى المدة من ١٠ : ١٥ سنة .

توصيات ومقترحات البحث :

بعد العرض السابق للنتائج وتفسيرها توصي الباحثة بما يأتي :

- ١ — زيادة مرتبات القائمين بتدريس التربية الرياضية بالمدارس وذلك لعدم قدرتهم على زيادة مرتباتهم مثلهم مثل بقية مدرسي المواد الاخرى .
- ٢ — توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بتقييم كفاءة المعلم في التدريس عن طريق بطاقة خاصة بمعلمي التربية الرياضية محدد بها العناصر المواد تقيمها بصورة اجرائية حتى يكون تقييمهم بصورة موضوعية .
- ٣ — توصي الباحثة بنشر الوعي الرياضي في مراحل التعليم المختلفة حتى يمكن أن تتغير نظرة المجتمع غير المنصفة لمهنة التربية الرياضية والعاملين في مجالاتها المختلفة .
- ٤ — توصي الباحثة بعمل دراسات صقل للقائمين بتدريس وتوجيه التربية الرياضية لتوضيح الصفات الاساسية اللازمة للنجاح في مهنة تدريس التربية الرياضية التي يتم على اساسها تقييم المعلم .
- ٥ — ضرورة الاعتراف بمادة التربية الرياضية كمادة اساسية تأخذ مكانتها بين المواد الاخرى بالمدارس مع العمل على زيادة الوعي الرياضي ومعرفة أهمية الرياضة حيث ينعكس اثر ذلك على مكانة مهنة تدريس التربية الرياضية في المجتمع المدرسي والمجتمع خارج المدرسة .

المراجع العربية والاجنبية :

- ١ — أحمد صقر عاشور : دارة القوى العاملة والاسس السيكولوجية
وادوات البحث التطبيقي ، دار الجامعات
المصرية — الاسكندرية ، ١٩٧٥ ص ٦٤
- ٢ — تشارلز ا. بيوكر : ترجمة حسن معوض ، وكمال صالح : اسس
التربية البدنية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو
المصرية ، ١٩٦٤ ، ص ٥٢٢ .
- ٣ — رمزية الفريب : بعض العوامل غير العقلية اللازمة لنجاح
معملة التربية الرياضية ، المطبعة العالمية ،
القاهرة ، ١٩٦٣ .
- ٤ — سعاد واصف كامل : دراسة تتبعية لخريجات معهد التربية للمعلمات
فى خمس السنوات الاخيرة (١٩٤٧ — ١٩٥٠)
لبيان مدى الارتباط بين نجاحهن كمدرسات
وتقديرات نجاحهن فى امتحان الدبلوم ، رسالة
ماجستير غير منشورة — كلية التربية جامعة
عين شمس ، ١٩٥٥ .
- ٥ — سهير بسدير موسى : بحوث فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف
١٩٧٨ ، ص (١ : ٣٨) .
- ٦ — عزيز حنـا داود : الصفات الشخصية اللازمة لنجاح طلبة كليات
المعلمين فى مهنة التدريس ، رسالة دكتوراه
غير منشورة ، كلية التربية جامعة عين شمس ،
١٩٦٥ ، ص (٥١ : ٦٠) .
- ٧ — كاظم والى اغا : مدى رضا طلاب الثانوية الصناعية فى
الجمهورية السورية عن تخصصاتهم المهنية
وعلاقة ذلك بميولهم ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية جامعة عين شمس ،
١٩٧٢ ، ص ٣١ .
- ٨ — كيمبول وآخرون : ترجمة زكى حبشى ، مصطفى الحلفاوى ،
الاشراف فى التربية الرياضية ، دار النهضة
بمصر ، القاهرة ، ١٩٧٧ ، ص ٥ .

٩ — يحيى محمد عبده مهني : الرضا عن العمل بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، وعلاقة ذلك ببعض متغيرات الشخصية رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية — جامعة الأزهر — ١٩٧٦ .

10 — Barr A.S. : «Characteristic Differences in the Teaching Performance of Good and Poor Teachers of the Social Studies» Blooming, Illinois, Public School Publishing Com, 1929, P. 127.

11 — Kaplan, O.J. , «Encyclopedia of Vocational». Guidance, Vol. I. 1948. P. 668.

12 — Littler, Sherman ; «Causes of failure among Elementary School Teachers». School & Home Education. xxx III. March 1914. P.P. 255-256.

13 — Moses Cleds, V. : Why High School Teachers Fail» School & Home Education xxx III. (January, 1914), P.P. 166-169.

14 — Remmers, H.H. : Interoduction to Opinion and Attitude Measurment. Harper & Brothers, N.Y. 1954. P. 330.

15 — Thomas, L.G. : The Occupational Structure and Education. Englewood Cliffs, Prentice. Hall Inc. 1956. P.P. 200 : 202.

مستخلص

« العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدى الكفاءة في تدريس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية »

د. فاطمة عوض صابر

ان الشعور بالرضا عن مهنة التربية الرياضية يمكن ان يكون حافزا للمعلم لبذل أقصى جهد يمكنه من استغلال قدراته وامكانياته في مهنته ، فيحقق النجاح لنفسه، وللمجتمع الذي ينتمى اليه .

والدراسة الحالية ما هي الا محاولة للتعرف على العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدى الكفاءة في تدريس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية .

ولقد استخدمت الباحثة ادايتين احدهما بطاقة تقويم للمعلم ، والاخرى استفتاء لقياس درجة الرضا على عينة من معلمى ومعلمات التربية الرياضية .

وقد اسفرت النتائج عن ان هناك ارتباطا موجبا بين الكفاءة في التدريس والرضا عن المهنة لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية لمحافظة الاسكندرية .

التربيع الرياضى واثره على القلق النفسى وعلى بعض جوانب الشخصية

للفتيات المعاقات

١ — مقدمة البحث

د. ليلى السيد أحمد فرحات *

١ — ١ موضوع البحث :

يقدر عدد المعاقين جسميا وحسيا وعقليا بحوالى ٥٠ مليون شخص ، أى ١٠ فى المائة من مجموع سكان العالم وفى التقديرات الحديثة لهيئة الصحة العالمية يرتفع هذا الرقم (اذ يبلغ حوالى ١٣ فى المائة) . وتزداد المشكلة جسامة سواء على المستوى الكمى أم الكيفى ، بالإضافة للأسباب الرئيسية لأنواع القصور أو التعويق من أمراض طفيلية ووبائية أو سوء التغذية فى فترة الحمل ، وفى الشهور الاولى من حياة الطفل نجد عددا متزايدا من حوادث المرور ، وباختلاف العلل الأساسية لضروب العجز وطبيعتها لأسباب متنوعة يجب ان نتخذ كل الاجراءات الممكنة لتجنب ظهور أسباب هذه الضروب من العجز ويتعين على المجتمع والسلطات العامة ان تستغل كل ما عندها من امكانيات لكى تتيح للأشخاص المعاقين حياة طبيعية على قدر المستطاع . وقد عرف اعلان الامم المتحدة بشأن حقوق المعاقين المعوق بأنه « كل شخص لا يستطيع ان يكفل لنفسه — كليا أو جزئيا — ضرورات الحياة الفردية أو الاجتماعية نتيجة نقص فطرى أو غير فطرى فى قواه الجسمية أو العقلية » (١٣) .

١ — ٢ الهبوط النفسى :

يحدث الهبوط النفسى بعد الاعاقة ، وهذا الهبوط ينتج من التأثير النفسى للإصابة التى تؤدى الى زيادة التوتر والقلق والملل ، وخاصة بعد الرقود مدة طويلة ، مما يدفع المريض الى زيادة التفكير فى نفسه ، ويدرك أنه فى اعاقة دائمة . ومن المتعارف عليه أن الهبوط النفسى ، حالة من قلة النشاط والانسحاب من المجتمع ، فيشعر المريض بالاقامة له وأحيانا برغبة فى الانتحار ويمكن تفادى هذه الحالة بوضع برنامج تأهيلي يؤثر فى التقدم المستمر فى أنشطة الحياة .

وقد رأى (ببرنج) Bibring (١٩٥٣) أن الهبوط النفسى ينبثق من عدم القدرة على تحديد أو تحقيق الاهداف . وتصاحبه حالة عقلية تتميز بقلّة اكتراث المريض بالعالم الخارجى وزيادة العدوانية نحو نفسه ، ونقده لنفسه وعقابها ، والشعور الدائم بالذنب وينتج الهبوط من فقد شيء من الجسم مثل عدم القدرة على الحركة أو عدم أداء بعض الاعضاء أو الاطراف لوظائفها . أما (سير جوتمان) Guttman (١٩٧٣) فقد رأى

* د. ليلى السيد أحمد فرحات : مدرس بكلية التربية الرياضية بالقاهرة — جامعة حلوان .

أن هناك درجة من الهبوط النفسى أكثر تقدما وهى خطيرة عندما يصاحب الهبوط شكوى عامة مصحوبة بالآلام ، ويكون هذا النوع غير قابل للتحسن (٢١) .

الامراض النفسية : (العصاب) ويتسم العصاب بصفة عامة بوجود صراعات داخلية وتصعد فى العلاقات الشخصية قد تؤدي الى الاستجابات العصابية التالية :

- ١ — الاستجابة للقلق .
- ٢ — استجابات هستيرية .
- ٣ — استجابة الخوف .
- ٤ — استجابة الوسواس القهرى .
- ٥ — استجابة الاكتئاب ويتشابه مع القلق النفسى .
- ٦ — استجابة الحزن .
- ٧ — استجابة توهم المرض .

القلق النفسى : يرى احمد عكاشة ١٩٨٠ أن القلق النفسى هو شعور عام غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر وبعض الاحساسات الجسمية مع زيادة نشاط الجهاز العصبى اللاارادى (١) .

وقد يكون القلق عرضا مستقلا ، وقد يظهر كعرض فى معظم الامراض النفسية والجسمية والعقلية . ومن اهم الامراض التى يصاحبها أعراض القلق :

- ١ — الامراض العصبية .
- ٢ — الامراض الذهانية .
- ٣ — الامراض العضوية .

وباستعراض الدراسات والاراء المختلفة عن القلق النفسى وبعض جوانب الشخصية (الامراض النفسية) رأت الباحثة أن تحددتها اجرائيا فى هذه الدراسة على النحو التالى :

١ — القلق النفسى :

حيث أن القلق هو المصدر الديناميكي للاضطرابات العصبية التى تؤدي للهبوط النفسى فان نمط الاضطراب العصابى يتحدد بنوع الاسلوب الدفاعى الذى يستخدمه المريض للسيطرة على القلق ، وقد ميز (سبيلبرجر) Spielberg واعوانه بين جانبين هامين من القلق هما :

— جانب القلق الذى يشعر به الفرد فى مواقف التهديد المختلفة وهو ما يعرف بحالة القلق .

— جانب الاستعداد للقلق . فى مواقف التهديد المختلفة وهو ما يعرف بسمية القلق (١٢) .

ب — الامراض النفسية (العصاب) التى تؤثر على بعض جوانب الشخصية .

الامراض النفسية (العصاب) التى تؤدى الى الهبوط النفسى ووجود صراعات داخلية والتصدع فى العلاقات الشخصية وظهور اعراض مختلفة نقيسها بمقياس منسوتا المتعدد الواجه للشخصية لان هذا المقياس اداة لتشخيص جوانب متعددة فى شخصية الفتيات المعاقات وهو يدل على درجة هبوطهن النفسى ويتضمن الابعاد التالية :

- ١ — تـوهم المرض .
- ٢ — الانقباض .
- ٣ — الهيسـتريا .
- ٤ — الانحراف السيکوباتى .
- ٥ — الذكـورة الانـثوية .
- ٦ — البارانويا .
- ٧ — السيکاثينيا .
- ٨ — الفصام .
- ٩ — الهوس الخفيف .
- ١٠ — الانطواء الاجتماعى .

١ — ١ — ٣ الترويح للمعاقين :

سواء تلك الانشطة المختلفة التى تعطى للأشخاص الذين يعانون من اعاقة خاصة جسمائية او عقلية او حسية او مرضية مزمنة ، بواسطة برامج مخططة منظمة وممتعة تجعل حياتهم ذات قيمة ومعنى ، مع مراعاة الاهتمامات والميول والهوايات الشخصية ، بحيث تكون هذه الانشطة غير ضارة بالمعاقين (١٢) .

والرياضة من احسن الوسائل لبقاء المعاق لائقا بدنيا ونفسيا لانها تساعد على حفظ التوازن والاعتماد على النفس ، وتستنزف توتره ، وقلقه . . وتساعد على المشاركة الايجابية فى المجتمع بالاضافة الى ان الرياضة وسيلة للتسلية والترريح عن النفس وابرار المهارات .

١ — ٢ — ٢ الدراسات السابقة والمرتبطة

١ — ٢ — ١ البحوث التى اجريت فى البيئات الاجنبية :

— قامت (غيفيان كاتز) KATZ (١٩٧٨) وآخرون بقسم التأهيل الطبى — بالمركز الطبى بكلية كلومبيا باجراء دراسة تهدف الى التعرف على درجة الهبوط النفسى لمرضى الشلل النفسى السفلى ، ومعرفة هل هناك علاقة بين الهبوط النفسى للمريض وحياة المريض قبل الاعاقة من حيث التعليم ، المستوى الاقتصادى ، العلاقات الاجتماعية ، اللياقة البدنية وغير ذلك ، وكانت عينة البحث (١٠) حالات من الذكور استخدمت فيها مقياس منسوتا المتعدد الواجه للشخصية .

مع الملاحظة الاكينيكية والمقابلة الشخصية للمرضى . وأسفر البحث عن وجود علاقة بين حياة المريض النفسية السابقة على الاعاقة ودرجة هبوطه النفسى بعد الإصابة ، ومدى الاستجابة للتأهيل والعلاج . فالحالة النفسية الجيدة قبل الإصابة تقلل من حدة الهبوط النفسى لدى المعاق وقد استخدمت الباحثة اختبار (M.M.P.I) فى بحثها لقياس الهبوط النفسى (٢١) .

— قام كل من (ناتفج) Natvig ، (ماك آدام) MacAdam (١٩٧٧) بمركز التأهيل بأسلوب الترويح بدراسة لمحاولة تعليم المعاقين جسديا صعود وهبوط السلالم والمشي لمسافات قصيرة بدون استخدام الكرسي المتحرك على عينة من (٤٢) حالة .

وتم تطبيق برنامج تمارين رياضية تأهيلية ، باستخدام مكازات على هؤلاء المعاقين واستغرق البرنامج مدة ١٠ — ١٥ أسبوعا وكان من نتائج البحث أن تمكن (٧٤) فى المائة) من عينة البحث من صعود وهبوط (٢٠) درجة سلم عادية بواسطة مكازات ، وتمكن (٧١ فى المائة) من أفراد العينة من المشي مسافة (١٠٠) متر على مكازات ، وكان من نتيجة تحرك المعاقين بدون استخدام الكرسي المتحرك اثر كبير على حالتهم الطبية والاجتماعية والنفسية ، ما أدى الى سعادتهم وثقتهم بأنفسهم . وقد طبقت الباحثة برنامجا رياضيا لبعض المعاقين جسديا (٢١) .

١ — ٢ — ٢ البحوث التى أجريت فى البيئة المصرية :

— قامت عفت الوكيل (١٩٧٦) بدراسة عن الانشطة الترويحية كعنصر حيوى فى برنامج التأهيل الجسمانى للمعاقين بدنيا . بهدف التعرف على أهمية النشاط الترويحى فى حياة المعاق ومعرفة مدى اقبال المعاقين على برنامج التأهيل الجسمانى وحدها ، ومعرفة أنواع الانشطة الترويحية التى تمارس قبل الإصابة وبعدها والاسباب التى تمنع المعاق من ممارسة الانشطة الترويحية . وكانت عينة البحث (١٠٠) مصاب معاق بمركز التأهيل بالعجوزة واستخدمت الباحثة استمارات استفتاء كأداة لجمع البيانات . وقد توصلت الباحثة الى أن برنامج التأهيل الجسمانى ينقصها التشويق وأن الحالة النفسية للمعاق هى احدى مسببات منعه من ممارستها ، وأكدت على ضرورة ممارسة الانشطة الترويحية بعد برنامج التأهيل الجسمانى (٨) .

— قامت ليلي فرحات (١٩٧٦) بدراسة للتعرف على اثر السباحة على حالات شلل الاطفال المزمنة من النواحي الحركية والنفسية . وكان للدراسة هدفان :

١ — هدف حركى .

٢ — هدف ترويحى نفسى .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من (٢٨) طفلا وطفلة من مرضى شلل الاطفال السفلى تتراوح أعمارهم بين ٦ : ١٢ سنة ، وقد توصلت الباحثة الى أن ممارسة السباحة تؤدي الى تحسن فى الانشطة الحركية اليومية A.D.L. وكانت

الفروق بين النتائج القبلية والبعدية معنوية بدرجة عالية ، كما اثبت البحث أن هناك تقدما فى مجموعة العضلات الكبيرة وخاصة المادات ، وأن التغيرات النفسية فى سلوك هؤلاء الاطفال هى تغيرات نفسية — جسمية بجانب الاثر الترويحى الايجابى الناتج عن ممارسة السباحة المعدلة (١٠) .

— قامت نادية رسمى (١٩٧٨) بدراسة عن دور الرياضة فى الترويح والتأهيل البدنى والنفسى للمعوقين جسمانيا ، بهدف التعرف على فائدة السباحة للمعوقين جسمانيا ونفسيا واجتماعيا وتحديد طرق السباحة التى تلائم بعض الاعاقات . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من (٤٢) فردا من الجنود المعاقين . ووصلت الباحثة الى وجود ارتباط قوى بين جميع متغيرات التحسن الفسيولوجى (السرعة — التنفس — سرعة النبض — السعة الحيوية) — وأن للبرنامج تأثيرا ايجابيا على الجانب النفسى ووجود ارتباط قوى بين جوانب التحسن النفسى — وعدم وجود ارتباط دال للقوة العضلية للذراعين واى من المتغيرات الاخرى ووجود ارتباط قوى بين التحسن الفسيولوجى العام والتحسن النفسى العام .

— قامت ليلي فرحات (١٩٨٠) بدراسة عن اثر برنامج ترويحى مقترح على المصابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى بهدف التعرف على اثر البرنامج الترويحى المقترح على القلق كحالة وكسمة ، وعلى كل من متغيرى (الانبساط والانطواء) (العصاب — اللاعصاب) فى اختبار ايزنك للشخصية Eysenck Personality Inventory وعلى جميع ابعاد مقياس منسوتا المتعدد الواجه للشخصية M.M.P.I. وجميع ابعاد مقياس الانشطة الحركية اليومية A. D. I. لدى المصابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من (٦٠) مصابا من مدينة الوفاء والامل بالقاهرة . واسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبار القلق كحالة وكسمة لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى — كما ثبت ان هناك فروقا دالة احصائيا فى متغيرى الانبساط — الانطواء لصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق دالة احصائيا فى جميع ابعاد مقياس منسوتا المتعدد الواجه للشخصية لصالح المجموعة التجريبية وجميع ابعاد مقياس الانشطة الحركية اليومية ما عدا اختبار المشى فقد انتفى وجود اى فروق دالة بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة (١٢) .

— قام سيد أبو دراهم (١٩٨١) بدراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعوقين جسميا بهدف معرفة تأثير برنامج للانشطة الرياضية المعدلة على حالتهم البدنية وتكيفهم النفسى . وافترض الباحث أنه من خلال دراسة فئة من المعوقين والوقوف على عجزهم ان يؤثر برنامج للانشطة الرياضية المعدلة فى بعض النواحي النفسية والبدنية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من (٤٠) معاقا وتوصل الباحث الى انها ترفع القياسات الانثروبومترية للصدر والعضد والساعد وزيادة هذه القياسات للاجزاء المصابة ، وترفع من القدرات البدنية والنواحي الفسيولوجية ، وامكن زيادة الانبساطية

وتقليل الانطوائية التى تسببها الاعاقة ، كما زاد الاتزان لانفعالى وقلت العصابية (٩).

١ — ٢ — أهداف البحث :

يهدف البحث الى محاولة التعرف على :

١ — اثر الترويح الرياضى على حالة القلق وسمة القلق حيث أن القلق مصدر للهبوط النفسى لدى الفتيات المعاقات .

٢ — اثر الترويح الرياضى على جميع أبعاد مقياس منسوتا المتعدد الوجة للشخصية حيث أن الامراض التى يقيسها هذا المقياس تؤدي للهبوط النفسى لدى الفتيات المعاقات .

٣ — علاقة الترويح الرياضى بالقلق كحالة والقلق كسمة وجميع أبعاد مقياس منسوتا المتعدد الوجة للشخصية لدى الفتيات المعاقات .

١ — ٣ — فروض البحث :

١ — توجد فروق دالة احصائيا فى القلق كحالة والقلق كسمة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

٢ — توجد فروق دالة احصائيا فى جميع أبعاد منسوتا المتعدد الوجة للشخصية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية .

٣ — يوجد ارتباط معنوى بين القلق كحالة والقلق كسمة واختبار منسوتا للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

٢ — اجراءات البحث

٢ — ١ منهج البحث ومجاليه :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى على مجموعتين من المعاقات جسديا احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وتم تطبيق برنامج ترويحى رياضى على المجموعة التجريبية دون الضابطة ، وتم اجراء اختبارات قبلية وبعدية للمجموعتين ، وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من الفتيات المعاقات بمدينة الوفاء والامل بالقاهرة ، والمصابات بالشلل النصفى — شلل الاطفال — البتر — فى الفترة الزمنية من مايو الى يوليو سنة ١٩٨١ .

٢ — ٢ عينة البحث :

كان عدد العينة (٢٤) من الفتيات المقيمت بالمدينة والمتقبلات التجربة الدراسية ، وتم استبعاد المريضات التاليات :

- ١ — المصابات باعاقات متعددة أى أكثر من اقامة .
 - ٢ — المصابات باعاقات حسية بجانب الاعاقة الجسدية .
 - ٣ — المصابات اللاتى أظهرن عدم استجابة للبحث .
- ويتراوح السن للعينة بين (١٥ — ٢٥) سنة . وقد قسمت المريضات الى مجموعتين احدهما تجريبية (١٢) فتاة والاخرى ضابطة (١٢) فتاة وقد راعت الباحثة تجانس العينة من حيث السن كما هو موضح بالجدول (١) .

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لسن افراد العينة بالبحث

المجموعتين	عدد الافراد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
التجريبية	١٢	٢٠.١٦٧	٣.٢١٠
الضابطة	١٢	٢٠.٠٨٣	٣.٤٧٥

ونوع ودرجة الاصابة لافراد العينة فكان عدد المصابات بالشلل النصفى السفلى (٨) وعدد المصابات بشلل الاطفال السفلى (٨) وبتر ساق واحدة (٤) وبتر ساقين (٢) .

— المستوى التعليمى كما يلى :

(٦) قراءة وكتابة ، (١٠) تعليم ابتدائى ، (٨) تعليم متوسط .
وكانت جميع الفتيات مقيمت بالمدينة — غير متزوجات — استقرار الحالة المرضية . الخ

٣/٢ أدوات البحث :

الاختبارات النفسية المستخدمة هى :

- ١ — اختبار القلق كحالة State Anxiety ملحق رقم (١) .
- ٢ — اختبار القلق كسمة Trait Anxiety ملحق رقم (٢) .

وقد وضع هذا الاختبار سبيليرجر Spielberger جورسوش Gorsuch لوش Lushene بعنوان MMPI وقام باعداد صورته العربية محمد حسن علاوى ، وهو يتضمن مقياسين منفصلين للتقرير الذاتى لقياس مفاهيم مختلفين للقلق وقد أجرى صدق وثبات لهذا الاختبار على عينة البحث وكان معامل الثبات لاختبار القلق كحالة (٠.٧٤ ر) وكسمة (٠.٨١ ر) ودالة معنوية عند ٠.١ والصدق دال معنوية عند مستوى (٠.٠١ ر) .

٣ — اختبار منسوتا المتعدد الالوجه للشخصية MMPI اعداد س. هاناواى ، ج. ماكنلى واستخدم هذا الاختبار فى العديد من الدراسات لمحاولة التعرف على التقدير الذاتى للشخصية وهو يمد الباحث والسيكولوجى بصورة متكاملة عن الجوانب المتعددة فى شخصية المريض وتتمثل فى درجات المقاييس المختلفة التى يتضمنها الاختبار وتم استخدام الصورة المصغرة من هذا الاختبار والتى اعددها محمد حسن علاوى باللغة العربية . وقد استخدم هذا المقياس فى العديد من الدراسات والبحوث وخاصة غير السوية فى البيئة المصرية وقامت الباحثة باجراء صدق وثبات الاختبار فى هذه الدراسة ووجد ان قيم معاملات الثبات تتراوح بين (٤٤ر — ٨٥ر) وهى قيم دالة احصائيا عند مستوى (٠.١ر) وكانت معاملات الصدق تتراوح بين (٦٠ر — ٨٦ر) عند مستوى معنوية (٠.١ر) فى المقاييس التى يقيسها الاختبار .

ب — تم تطبيق برنامج ترويحى رياضى وضعتة الباحثة بعد أخذ رأى الخبراء والمختصين فى المجال بجانب خبرتها لعدة سنوات . ويهدف هذا البرنامج الى التأهيل النفسى والبدنى للفتيات المعاقات لتخفيف حدة القلق والتقليل من درجة الهبوط النفسى ، عن طريق النشاط الترويحى الرياضى الذى يغلب عليه النشاط العضلى لامتناس طاقتهن وتنمية شخصيتهن فيخرجن من دائرة تفكيرهم التى تتمركز حول الذات .

ويبين المرفق رقم (٣) توزيع الانشطة ، وتقسيم الوحدة الى اجزاء والمرفق رقم (٤) يوضح وحدة تدريبية ، وتلى ذلك قياسات بعدية للمجموعتين ودونت النتائج .

٣ — النتائج والتوصيات

اتضح من التحليل الاحصائى لنتائج هذه الدراسة ما يلى :

١/١/٣ نتائج اختبار القلق كحالة والقلق كسمة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة :

وبتحليل التباين ظهر ان قيم «ف» غير دالة احصائيا اى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياس « القبلى والبعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كالمبين فى الجدول ٢ » .

جدول ٢ - نتائج تحليل التباين بين القياسات الاربعة
لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقاييس التلق

البيانات	ضابطة قبل	ضابطة بعد	تجريبية قبل	تجريبية بعد	ف
	ع	ع	ع	ع	
٤٦٨٣	٤٦٦٧	٤٧٦٧	٤٦٦٧	٤٦٦٧	١٢٦
٤٧	٤٦١٧	٤٦١٨	٤٦١٧	٤٦١٨	٨٢٩
حالة التلق	حالة التلق	حالة التلق	حالة التلق	حالة التلق	حالة التلق

ويوضح الجدول (٢) أن نتائج اختبار القلق كحالة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية أفضل من القياس القبلي ، بالرغم من أن قيمة «ف» غير دالة احصائيا .

كما اشارت نتائج تحليل التباين الى أن المجموعة الضابطة لم يحدث لها تغير، وتعزى الباحثة ذلك الى أن حالة القلق حالة انفعالية مؤقتة تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية من التوتر وتوقع الشر وتتغير في شدتها وتذبذبها من وقت لآخر .

أما نتائج اختبار القلق كسمة فلا توجد فروق دالة احصائيا قبل وبعد تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى سواء للمجموعة التجريبية أو الضابطة وترجع الباحثة ذلك الى أن سمة القلق من السمات الشخصية التى تدل على استعداد سلوكى كامن للقلق يكتسب في الطفولة ويظل ثابتا نسبيا في فترات الحياة التالية ويختلف مستواه من فرد لآخر طبقا لاستعدادات موروثة ، وخبرات مؤلة تعرض لها الشخص في طفولته .

وبهذا ينتفى تحقق الفرض الاول وهو «.يوجد فروق دالة احصائيا فى القلق كحالة والقلق كسمة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي » .

٢/١/٣ نتائج اختبار منسوتا المتعدد الواجه للشخصية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة :

— اظهرت نتائج البحث أن قيم «ف» غير دالة احصائيا بين القياسات الاربعة عند تحليل التباين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس منسوتا المتعدد الواجه للشخصية كما هو مبين في جدول (٣) :

جدول ٣ — نتائج التباين بين القياسات الاربعة لكل من المجموعة
التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس منسوتا المتعدد الالوجه للشخصية

المقياس	ضابطة قبل	ضابطة بعد	تجريبية قبل	تجريبية بعد	«ف»
م	ع	ع	ع	ع	ع
١ الانقباض	١٤٥٠	٤٣١	١٦٢٥	٤١٧	٣٤٧
٢ توهم المرض	١١٧٥	٤١١	١٢٥٨	٣٢٥	٣٩١
٣ الهيستريا	١٨١٧	٣١١	١٧٩٢	٣٦٩	٣٤٣
٤ الانحراف السيكيوباتي	١٥٢٥	٣٩٠	١٦٦٢	٢٩٦	٣٠٦
٥ الذكورة	١٤٣٣	٣٦٦	١٥٦٧	٢٦٢	٢٥٤
٦ الانوثة	١٥٢٥	٣٠٦	١٦٠٠	٢٠٠	٢٢٥
٧ البارانويا	١٢٠٨	٣٧٧	١٣٨٣	٣٢٨	٣١٨
٨ الميكاينيكا	١٧٨٣	٦٥٦	٢٨٣٣	٥٠٢	٤٥٠
٩ الفصام	١٧٥٥	٦٥٥	١٧٥٠	٧٤٠	٦٧٥
١٠ الهوس الاجتماعي	١٤٦٧	٢٨١	١٥٦٧	٣٣٨	٣٥٢
١١ الانطواء الاجتماعي	١٨٦٧	٤٧١	١٨٩٢	٣٧١	٣٢٩

يوضح الجدول (٣) أن قيم «ف» غير دالة احصائيا بين القياسات الاربعة في جميع
ابعاد المقياس منسوتا المتعدد الالوجه للشخصية. M. M. P. I. حيث أن «ف» المحسوبة
تتراوح بين (٣٢) ، (٣٠٣) في جميع ابعاد المقياس بينما «ف» الجدولية (٢٨)
عند مستوى معنوية (٥٠) .

وبالرغم من أن الفروق غير دالة احصائيا إلا أنها قربت من الدلالة بالنسبة للمجموعة التجريبية .

وترى الباحثة أنه بالرغم من عدم ظهور دلالة معنوية في تحليل التباين حيث أن القيمة صغيرة إلا أنه قد حدث تقدم أفضل لم تظهر له دلالة احصائية لان فترة البرنامج لم تكن طويلة ، وكان عدد أفراد العينة صغيرا ، والاهم من ذلك أن طبيعة هذه الامراض النفسية التي يقيسها هذا المقياس لا تستجيب بسرعة للتغير إلا في بعضها ، كتوهم المرض فإنه لا يستجيب مثلا للعلاج بسرعة ولكن ينخفض اذا اختفى الانقباض ، أما الانقباض فإنه يستجيب بسرعة للعلاج إلا أنه قد يترد أيضا بسرعة . . أما الانطواء الاجتماعي فإنه يتحسن بتحسن الظروف المحيطة .

وهذا ما حدث في هذه الدراسة فهو اقرب مقياس الى الدلالة الاحصائية لان «ف» (٢٠٣) وهذا يدل على تأثر المريض بالجو المحيط به ، وبهذا ينتفى تحقق الغرض الثانى وهو :

« توجد فروق دالة احصائيا في جميع أبعاد مقياس منسوتا المتعدد الواجه للشخصية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية » .

ولكن البرنامج أعطى فرصة للمجموعة التجريبية للخروج من عالمهن الخاص للحياة الاجتماعية والممارسة الايجابية بما كان له اثر طيب في التحسن النفسى العام .

— ٣/١/٣ نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا المتعدد الواجه للشخصية في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يوضحها الجداول (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧) .

— يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط للمجموعة التجريبية في القياس القبلى غير دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.١ ر) بين مقياس القلق (كحالة — كسمة) ومقياس منسوتا المتعدد الواجه للشخصية .

جدول ٤ — نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا في المجموعة التجريبية قبلي

القياس	التجريبية قبلي	اختبار MMPI	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	
القلق كحالة	٤٦٫٦٦	١٨٢٫٨٣	٢٥٫٥٧٩	٢٤٩٨
القلق كسمة	٥٠٫٤٢	١٨٢٫٨٣	٢٥٫٥٧٩	١٦٣
				غير دال عند مستوى ١٠ ر
				غير دال عند مستوى ١٠ ر

بينما يوضح الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى منوية (١٠ ر) ، (٥٠ ر) بين مقياس القلق كحالة وكسمة ومقياس منسوتا MMPI وهذا يعنى تأثر هذين المقياسين بالبرنامج الترويحى الرياضى أى وجود ارتباط بين المقياسين في المجموعة التجريبية .

جدول ٥ — نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا في المجموعة التجريبية بمدى

القياس	التجريبية بمدى	اختبار MMPI	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	
القلق كحالة	٤١٫٢٣	١٧٢٫١٦	٢٥٫٤٩	٩٧٣
القلق كسمة	٤٩٫٦٦	١٧٢٫١٦	٢٥٫٤٩	٩٧٦
				دال عند ١٠ ر ٥٥٤
				دال عند ١٠ ر ٥٥٤

٤/١/٣ الجدول (٦) يوضح أن قيم معاملات الارتباط غير دالة احصائيا بين مقياس القلق كحالة وكسمة ومقياس منسوتا M.M.P.I في القياس القبلي للمجموعة الضابطة سواء عند مستوى معنوية (١٠ ر) أو (٥٠ ر) .

**جدول ٦ — نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا
في المجموعة الضابطة قبلي**

المقياس	الضابطة قبلي		اختبار		معامل الارتباط		مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م	ع	م	
القلق كحالة القلق كسمة	٤٦٨٣	٩٤٥	١٦٦٥	٣٧٤٠	—	١٢٥	غير دال
	٤٧—	٨١٦	١٦٩٥	٣٧٤٠	—	٣٧	غير دال

— يوضح الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط غير دالة احصائيا بين مقياس القلق
كحالة والقلق كسمة ومقياس منسوتا
في القياس البعدي .

**جدول ٧ — نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا
للمجموعة الضابطة في القياس البعدي**

المقياس	الضابطة بعدي		اختبار MMPI		معامل الارتباط		مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م	ع	م	
القلق كحالة القلق كسمة	٤٧٦٦	٨٦٧	١٧٧٠٨	٣٠٢٨	—	٣٥٤	غير دال
	٤٦٧٥	٨١٧	١٧٧٠٨	٣٠٢٨	—	٢٦١	غير دال

وتدل قيم معاملات الارتباط للمجموعة التجريبية في القياس البعدي على تأثير
البرنامج التروحي الرياضي الذي طبق على المجموعة التجريبية على هذين المقياسين
الذين يقيسان الهبوط النفسي في هذه الدراسة وهذا يحقق في الفرض الثالث وهو :

« يوجد ارتباط معنوي بين القلق كحالة والقلق كسمة واختبار منسوتا المتعدد الواجهة للشخصية » .

المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج :

— عدم وجود فروق دالة احصائية في القلق كحالة وكسمة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وبهذا ينتفى تحقق الفرض الاول .

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه « ليلي فرحات » « ونادية رضى » ، « سيد أبو دراهم » بأن للترويح أثرا ايجابيا على القلق كحالة والقلق كسمة ، ومستوى الانبساطية / الانطوائية والحالة النفسية العامة للمعاقين . ومع ما ذكره كل من علاوى (١٩٧٨) عن دراسة قام بها كل من اينتج وستمبرج (١٩٦٥) وبوث (١٩٦٨) وكين (١٩٧٠) . حيث توصلوا الى ان الرياضيين يتميزون بسمة الاتزان الانفعالي ومستوى منخفض من القلق .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه من غيفيان وزملائها بأن هناك علاقة بين ماضى المريض ودرجة هبوطه النفسى « وأحمد عكاشه » (١٩٨٠) بأن النساء أكثر عرضة واستعدادا لاعراض القلق من ارجال وأن القلق يزيد باصابة الجهاز العصبى ويصبح القلق مزما باستمراره مدة طويلة دون شفاء وترجع الباحثة ذلك الى أن الرجال لديهم فرصة أكبر فى مجتمعنا للتصرف فى مشكلاتهم والتعبير عن انفعالاتهم والتنفيس عن رغباتهم مما يقلل من حدة الصراع النفسى .

— عدم وجود فروق دالة احصائية فى جميع أبعاد مقياس منسوتا المتعدد الواجهة للشخصية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه كل من « غيفيان » وزملائها و « جوتمان » و « بيريغ » بأن هناك علاقة بين الهبوط النفسى وحياة المريض السابقة على الاعاقة واستجابة المعاق للتحسن فى هذه الامراض ويختلف ذلك مع ما توصل اليه كل من « سيد أبو دراهم » « ليلي فرحات » من الاثر ذى الدلالة الاحصائية للترويح على الحالة النفسية للمعاقين ولكنها تختلف مع نتائج « نادية رضى » (١٩٧٨) بأن التحسن البدنى العام يؤدي الى التحسن النفسى العام .

— وجود ارتباط معنوي بين القلق كحالة والقلق كسمة واختبار منسوتا M.M.P. للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه نادية رضى وسيد أبو دراهم وناتفيج ، من وجود ارتباط قوى بين متغيرات

الجانب النفسى والجانب البدنى وأن التحسن فى أحدهما مرتبط بالتحسن فى الجانب الآخر .

التوصيات :

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن للترويح الرياضى أثرا ايجابيا على القلق وعلى الحالة النفسية للفتيات المعاقات وبالتالي على شخصيتهن ، لذلك توصى الباحثة بما يلى :

- ١ — توفير فرص الترويح الهادف بإمكانيات مناسبة لظروفهن تمتاز بالتنوع والتشويق والمرونة .
- ٢ — محاولة ادماج المعاقات بالمجتمع الخارجى حتى لا يشعرون بالعزلة عن المجتمع، مع بذل جهد أكبر فى حل مشاكلهن النفسية والعائلية .
- ٣ — توصى الباحثة بالاهتمام فى برامج كليات التربية الرياضية برياضيات وترويح المعاقات مع تدريس هذه المادة بجانب البرامج الرياضية المعدلة ليأخذوا دورهن فى هذا المجال الحيوى .

المراجع

(١) الكتب والمؤلفات :

- ١ — **أحمد عكاشة** : الطب النفسي المعاصر — القاهرة — مكتبة الانجلو المصرية — ١٩٨٠ .
- ٢ — **سيد غنيم** : سيكولوجية الشخصية : محدداتها — قياسها نظرياتها — القاهرة — ادارة النهضة العربية — ١٩٧٣ .
- ٣ — **س. هاتاواي ، ج ماكنلي** : اختبار الشخصية المتعددة الوجة — كراسية اقتباس عطية حنا وآخرون : تعليمات اعداد لويس كامل مليكة — القاهرة — مكتبة النهضة المصرية ١٩٧٤ .
- ٤ — **عبد الفتاح عثمان** : الرعاية الاجتماعية والنفسية للمعوقين — القاهرة — مكتبة الانجلو المصرية — ١٩٧٩ .
- ٥ — **عطيات محمد خطاب** : اوقات الفراغ والترويح — القاهرة — دار المعارف بمصر — ١٩٧٨ .
- ٦ — **محمد حسن علاوى** : علم النفس الرياضى — القاهرة — دار المعارف الطبعة الرابعة — ١٩٧٨ . (٢٠٤ — ٢١٥) .
- ٧ — **مختار حمزة** : سيكولوجية المرضى وذوى العاهات — القاهرة (ب) الرسائل العلمية : دار المعارف بمصر — ١٩٧٠ .
- ٨ — **عفت محمد الوكيل** : « الانشطة الترويحية كعنصر حيوى فى برامج التأهيل الجسمانى للمعوقين بدنيا » — رسالة ماجستير غير منشورة — القاهرة — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٦ .
- ٩ — **سيد جمعة ابو دراهم** : دراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعوقين جسديا « رسالة دكتوراه غير منشورة » الاسكندرية — كلية التربية الرياضية للبنين — جامعة حلوان — ١٩٨٧ .
- ١٠ — **ليلى السيد فرحات** : « اثر السباحة على حالات شلل الاطفال المزمنة من النواحي الحركية والنفسية » — رسالة ماجستير غير منشورة — القاهرة — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان ١٩٧٦ (٧ — ١٧) .
- ١١ — **« اثر برنامج ترويحى مقترح على المصابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى »** — رسالة دكتوراه غير منشورة — القاهرة — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٨٠ .

١٢ — **نادية محمد رسمى** : « دور الرياضة في الترويح والتأهيل البدني والنفسي للمعوقين جسمانيا — رسالة دكتوراه غير منشورة — القاهرة » — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٨ .

١٣ — **فيدير يكومايور** : المعوقين عشر البشرية — رسالة اليونسكو — الطبعة العربية لرسالة اليونسكو عن هيئة اليونسكو — القاهرة — مارس ١٩٨١ العدد ٢٣٦ .

المراجع الأجنبية :

14. Adams, R.C., Daniel, A., Rullman, L.: **Games, Sports and exercises for the Physically Handicapped**, Lea & Febiger, Philadelphi, 1972.
15. Guttman L. : **Text Book of sport the Disabited**, London, 1976.
16. Hirschberg, G., Lewis, Vaughan P. : **Rehabilitation**. Second Edition, J. B. Lippincott company. Philadelphia. N.Y., San., Tor., 1976.
17. Josephine P.K. : **A New Kind of Joy** : Special olympics Inc. Jr. Foundation Washington D.C. (1975 — 1977).
18. O'Morrowg. S. : **Therapeutice Recreation A Helping Profession**, Reston Publishing com., Inc., Virginia, 1979, p. (113 — 121).
19. Kraus, R. : **Therapentice Recreation Service Principles and practices**. Saunders Company, Phil., Lon., 1975.
20. Kinipping H.W., and Valeting : **Sports in Medicine in Lichts Therapeutic Exercise**, 1976, p. 354 — 374.
21. Katz V., Gordon, Ivevsen, Myers: **Past History and Degree of Depression in paraplegic Individuals**. Paraplegia 16 (1), May 1978, p. 4 — 21.
22. Riedev, LL. : **Sport Psychology for Handicapped**, International Journal of Sport Psychology, Edizioni Luigi Pozzi — Rome, 1979, (p. 184 — 185).

استمارة تقييم الذات الصورة (١)

(ملحق ١)

التاريخ :

الرقم :

— فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الناس ليصفوا انفسهم . اقرأ كل عبارة وضع دائرة حول أى رقم على يسار العبارة بحيث تنطبق مع حالتك التى تشعر بها حاليا أى فى هذه اللحظة بالذات . لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة .

— لا تضع وقتا طويلا أمام أى عبارة ، وحاول أن تحدد الاجابة التى تصف بدقة ما تحس وتشعر به الآن .

اطلاقا أحيانا بدرجة بدرجة
متوسطة كبيرة

٤	٣	٢	١	١	أنا حاسس أننى هادىء
٤	٣	٢	١	٢	أنا شاعر أننى مطمئن وعندى أمان
٤	٣	٢	١	٣	متهيأ لى أن أعصابى مشدودة
٤	٣	٢	١	٤	عندى شعور بالندم
٤	٣	٢	١	٥	أنا شاعر أننى على راحتى خالص
٤	٣	٢	١	٦	متهيألى أن حالتى مش على طبيعتها
٤	٣	٢	١	٧	أنا متضايق دلوقت وخايف أن حظى يطلع وحش
٤	٣	٢	١	٨	أنا شاعر أن عندى استقرار
٤	٣	٢	١	٩	أنا شاعر بقلق
٤	٣	٢	١	١٠	أنا حاسس أننى مرتاح
٤	٣	٢	١	١١	أنا حاسس أنى عندى ثقة فى نفسى
٤	٣	٢	١	١٢	أنا شاعر أننى عصبى
٤	٣	٢	١	١٣	أنا متهيألى زى ما أكون مضطرب
٤	٣	٢	١	١٤	أنا حاسس أن أعصابى مشدودة على الآخر
٤	٣	٢	١	١٥	أنا أعصابى مستريحة
٤	٣	٢	١	١٦	أنا حاسس بالرضى
٤	٣	٢	١	١٧	أنا بالى مشغول
٤	٣	٢	١	١٨	أنا حاسس أننى متوتر خالص ومزاجى متعكر
٤	٣	٢	١	١٩	أنا شاعر أننى مسرور
٤	٣	٢	١	٢٠	أنا شاعر بأننى فرحان

(٢)

استمارة تقييم الذات

(الصورة ب)

التاريخ :

الرقم :

— فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الناس ليصفوا أنفسهم . اقرا كل عبارة ثم ضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة بحيث ينطبق على حالتك التى تشعر وتحس بها بصفة عامة .

— لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة .

— لا تضيع وقتا طويلا أمام أى عبارة . وحاول أن تحدد الاجابة التى تصف حالتك بصفة عامة كما تحس وتشعر .

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	
٤	٣	٢	١	٢١ — أنا شاعر بأنى فرحان
٤	٣	٢	١	٢٢ — أنا باتعب بسرعة
٤	٣	٢	١	٢٣ — أنا شاعر اننى زى ما أكون مستعجل
٤	٣	٢	١	٢٤ — أنا نفسى أبقي سعيد زى ناس اللى باين عليهم السعادة .
٤	٣	٢	١	٢٥ — فيه حاجات باخسرها لاننى مش باقدر اشغل مخى بسرعة كفاية .
٤	٣	٢	١	٢٦ — أنا حاسس انى مستريح .
٤	٣	٢	١	٢٧ — أنا هادى واعصابى باردة (واقدر اجمع)
٤	٣	٢	١	٢٨ — أنا حاسس ان فيه صعوبات بتتكوم على ومش قادر اتغلب عليها .
٤	٣	٢	١	٢٩ — ساعات باتضايق من حاجات وان جيت للحقيقة الحاجات دى مش لازم الواحد يتضايق منها .
٤	٣	٢	١	٣٠ — أنا سعيد .
٤	٣	٢	١	٣١ — أنا ميال لاخذ الامور بجد من غير هزار .
٤	٣	٢	١	٣٢ — أنا حاسس اننى معنديش ثقة فى نفسى .
٤	٣	٢	١	٣٣ — أنا شاعر اننى مطمئن وعندى أمان .
٤	٣	٢	١	٣٤ — باحاول اننى ابتعد عن المشاكل او الصعوبات .
٤	٣	٢	١	٣٥ — أنا شاعر اننى عندى خوف .
٤	٣	٢	١	٣٦ — أنا مبسوط وراضى .
٤	٣	٢	١	٣٧ — فيه أفكار مش مهمة فى مخى بتضايقتنى .
٤	٣	٢	١	٣٨ — لما افشل فى حاجة ما أقدرش أبعتها عن تفكيري .
٤	٣	٢	١	٣٩ — أنا شخصى متزن وثابت .
٤	٣	٢	١	٤٠ — بابقى متوتر ومش مستريح لما بافتكر خصوصياتى والحاجات التى أميل لها واهتم بها .

مرفق رقم (٣)

تقسيم الوحدة

تنقسم الوحدة التدريبية الى الاجزاء التالية :

١ — تدفئة : وتؤدي على الكراسي المتحركة يتخللها العاب ترويحية صغيرة واعداد لاجهزة الجسم المختلف للعمل .

٢ — تمرينات : لها تأثير مباشر على أعضاء الجسم المختلفة كال تقوية ، المرونة ، الدورة الدموية ، التنفس .

٣ — العاب قوى : وتشمل على (جرى ٣٠ م ، ٦٠ م — موانع ٦٠ م — رمى قرص — رمى جلة — رمى رمح) .

٤ — ختام وتهدئة : لا تتضمن نشاط عضلي ولا تهدف الى تعليم .

وكان الزمن في الوحدة الواحدة (١٣٠) ساعة على النحو التالي :

رقم	نوع النشاط	الزمن في	عدد الساعات	الزمن بالنسبة
		الوحدة في البرنامج ككل		للبرنامج ككل
١ —	تدفئةوالعاب ترويحية	٢٠ ق	٨ س	٢٢٥ في المائة
٢ —	تمرينات	٢٠ ق	٨ س	٢٢٥ في المائة
٣ —	العاب قوى	٤٥ ق	١٨ س	٥٠ في المائة
٤ —	ختام	٥ ق	٢ س	٥ في المائة

وقد تم توزيع الانشطة على (٦) اسابيع في الفترة الزمنية للبرنامج (٣٦) ساعة مقسمة الى (٢٤) وحدة بمعدل (٦) ساعات في الاسبوع مقسمة الى (٤) أيام بمعدل (١٣٠) ساعة في اليوم .

مرفق رقم (٤)
نموذج لوحدة تدريبية

رقم الوحدة	التقسيم	المحتويات
------------	---------	-----------

التدفئة (الجلوس على الكرسي المتحرك) المشى بدفع الكرسي المتحرك ، للجري بالكرسي المتحرك مع تغير سرعات الجري ، تعلم الوضع الصحيح للجلوس على الكرسي المتحرك .

(الجلوس على الكرسي المتحرك كل (:)) ظهرا لظهر . ربط العجلتين بالظهر من الخلف بحبل) . . رسم خط او وضع حبل بينهما . . ولعبة شد الحبل .

— تسليم واستلام كرة طبية .

— جمع أدوات متفرقة بالمعب وادخالها فى صندوق موضوع اماما على مسافة .

تمارين أذرع : (الجلوس على الكرسي المتحرك) التصفيق بالذراعين اماما

(١ — ٢) عاليا (٣ — ٤) خلف الكرسي (٥ — ٦) الرجوع

للوضع الابتدائي (٧ — ٨) يكرر التمرين (١ — ٨) .

— (الجلوس على الكرسي المتحرك) اهتزاز الذراعين من الكتفين بجانب الكرسي (اماما — خلفا) .

ثنى الجذع : (الجلوس على الكرسي المتحرك الذراعين عاليا) تبادل

ثنى الجذع جنبا بدون ارتداد (١ — ٢) الرجوع للوضع الابتدائي

(٣ — ٤) يكرر فى الاتجاه الاخر (٥ — ٨) يكرر التمرين مع

الارتداد (١ — ٨) .

لفت الجذع : (الجلوس على الكرسي المتحرك) لفت الجذع للجهة اليمنى

مع التصفيق باليدين على جانب الكرسي (١ — ٢) الرجوع

للوضع الابتدائي (٣ — ٤) يكرر فى الاتجاه الاخر (١ — ٤)

يكرر على جانبي الكرسي .

قوة : (الجلوس على الكرسي المتحرك) . مسك يدي الكرسي بالكفين

مع ثنى المرفقين) الشد الاعلى لرفع الجسم عن الكرسي وفرد

المرفقين (١ — ٤) الرجوع للوضع الابتدائي (٥ — ٨) يكرر

(١ — ٨) .

العاب قوى رمى القرص :

تدريبات لحمل القرص والمرجة فى جميع الاتجاهات .

— مسك القرص بالطريقة الصحيحة .

— مرجة الذراع الحاملة للقرص فى حركة بندولية للامام والخلف مع

تزايد السرعة تدريجيا .

رقم الوحدة	التقسيم	المحتويات
		— يكرر ما سبق ثم ترك القرص بخفة أماما عاليا عند مستوى أعلى من الكتف بقليل ويلتقط ثانيا .
		— يكرر مسك القرص والمرجحة ثم دوران الذراع دورة كاملة .
		— حمل القرص والمرجحة خلفا وأماما ليقاطع أمام الجسم من اليمين لليسار .
		— مرجحة الذراع المسكة للقرص أمام الجسم من اليمين لليسار على أن يكون موازنا للأرض مع التدريب على زيادة الحركة .
		ختمام تمرينات تهدئة . . رفع الذراعين . خفض الذراعين — شهيق — زفير .

مستخلص

الترويح الرياضى وأثره على القلق النفسى وعلى بعض جوانب الشخصية للفتيات المساقات

د. ليلي السيد أحمد فرحات

تهدف هذه الدراسة الى محاولة التعرف على اثر الترويح الرياضى على القلق كحالة وكسمة وعلى ابعاد مقياس منسوتا المتعدد الالوجه للشخصية ، وعلاقة الترويح الرياضى بالقلق كحالة وكسمة وابعاد مقياس منسوتا ، وتكونت عينة البحث من ٢٤ فتاة معاقة بمدينة الوفاء والامل بالقاهرة . مصابات باعاقات جسمانية . وأسفرت نتائج الدراسة عن : عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمقياس القلق كحالة والقلق كسمة ، ومقياس منسوتا المتعدد الالوجه للشخصية قبل وبعد تطبيق البرنامج الرياضى الترويحى الا انها فى بعض المتغيرات التى تقيسها هذه المقاييس قربت من الدلالة الاحصائية حيث أن متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية افضل من القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى غالبية المقاييس وذلك لان طبيعة هذه الامراض لا تستجيب بسرعة للتغير ولكن لو استمرت الفتيات فى ممارسة الانشطة الترويحية على المدى الطويل ستكون النتائج افضل ، بجانب استنتاج معامل ارتباط قوى ذى دلالة احصائية يدل على التفاعل والترابط بين البرنامج الرياضى الترويحى والمقاييس المطبقة فى هذه الدراسة .

((تقويم طالبات كليات التربية الرياضية فى مادة التدريب الميدانى))

د. فاطمة عوض صابر

مقدمة ومشكلة البحث :

ان مناهج اعداد المعلم تهدف الى مساعدة الطلاب المعلمين على النمو فى المفاهيم والاتجاهات والمهارات الضرورية لعمل المعلم ، واذا كانت كل مكونات برامج الدراسة بكليات التربية الرياضية تسهم فى بناء الكفاءات المطلوبة ، فان التدريب الميدانى يعد موقفا فريدا تتوافر فيه الفرصة لتقويم تقدم الطالبة ، لانه الاختبار الحقيقى للكفاءة الكلية للطالبة على المستوى الاجرائى .

والتقويم فى التدريب الميدانى هو تحديد قيمة الخبرات ونتائجها فى ضوء مجموعة من المبادئ والاهداف المحددة ، ولا يجب أن ينظر اليه كعملية ختامية تتم فى نهاية الخبرة . فعملية التقويم عملية دينامية ومستمرة هدفها النهائى هو النمو المهنى المستمر للطالبة ، ومحاولة اعادة تنظيم الخبرات باستمرار لتسهم فى هذا النمو . وعلى ذلك فالتقويم هو أكثر من مجرد تقرير درجة او تكملة قائمة ، لان هذه الاعمال ليس لها الا اثر قليل فى توضيح قدرة الطالبة الحقيقية . وذلك لان التقويم ليس تقريراً ، بل انه عملية متداخلة فى الخبرة الكلية للطالبة ، ومتكاملة معها ، وعلى ذلك فعملية التقويم ليست قائمة بتقديرات « ممتاز — جيد — ضعيف » ، انها عملية عقلية متضمنة عدة اسئلة تسأل « لماذا ؟ وكيف ؟ » انها ليست الدرجة النهائية ، ولكنها ما يدور حول التدريب الميدانى كله .

وبالرغم من وجود اساليب التقويم الموضوعية ووسائل التقدير المقتنة لتقويم مستوى الطالبات فى مادة التدريب الميدانى ، الا أن غالبية الموجهات يستخدمن اسلوب الملاحظ غير المقتنة كأداة لتقويم تدريس الطالبة وجميع انماط سلوكها فى مادة التدريب الميدانى ، ومن خلالها يتم تقدير درجات كل من اعمال السنة وامتحان آخر العام الدراسى ، واصدار الحكم على مدى تحقيق الاهداف المرجوة وفق ما تقرره مناهج الدراسة .

وتعتبر الدرجات التى تحصل عليها الطالبة من اعمال السنة فى مادة التدريب الميدانى ، هى المؤشر الذى يوضح التغيرات التى تطرا على تدريسها أثناء قيامها بالمحاولات المتتالية للتعلم استعدادا لامتحان آخر العام الدراسى الذى يهدف الى قياس ما توافر للطالبة من مهارات اكتسبتها من تدريس التربية الرياضية فى مدارس التدريب فى فترة زمنية معينة .

(*) د. فاطمة عوض صابر : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية — جامعة حلوان .

والتقديرات الموضوعية هي تلك التقديرات التي لا تتأثر بعوامل شخصية تزيد أو تنقص من قيمة الصفة التي تقيسها . كما أنها تلك التقديرات التي لا تشعر فيها أى طالبة بأنها قد غبنت من وجهة نظر معينة . وتقديرات أعمال السنة التي تصدرها الموجهات في مادة التدريب الميداني ، هي تقديرات ناتجة عن سمات فكرية وشخصية متعددة ، وقد توصف في بعض الأحيان بأنها تقديرات ينقصها الحياد العلمي والصفة الموضوعية في التقويم ، حيث يلعب التقدير الذاتي فيها دورا كبيرا في تغيير قيمة الصفة المقيسة ، وقد يرجع السبب في هذا الى نظام توزيع طالبات الصف الواحد على أكثر من موجهة من أقسام الكلية المختلفة ، فتختلف تبعا لذلك معايير تقويم الطالبات بين الموجهات المختلفة عندما تقوم كل منهن بتقويم طالباتها ، بالإضافة الى عدم وجود اتفاق عما يتم يقيومه بالفعل بين الموجهات المختلفات ، وكذلك عدم وجود أهداف محددة إجرائية لمادة التدريب الميداني حتى يسهل تقويمها تقويما أقرب الى الموضوعية .

وتستمد هذه الدراسة أهميتها من الدور الكبير الذي تلعبه درجات أعمال السنة ومقدارها (٨٠) درجة ، في تحديد مستقبل الطالبات حيث تمثل درجاتها بالنسبة لمادة التدريب الميداني ٤٠٪ من المجموع الكلي للدرجة التي تحصل عليها الطالبة في امتحان آخر العام . أما درجة امتحان آخر العام والتي تمثل ٦٠٪ من الدرجة الكلية ، فإنها تكون موزعة على درسين تقوم الطالبة بتدريسهما ، وفي الصف الثالث قد تقوم الموجهة الداخلية التي توجه الطالبة طوال العام باعطاء هذه الدرجة ، وقد تعطىها الدرجة على درس واحد فقط ، أما في الصف الرابع فإن الموجهة الداخلية بالإضافة الى موجهة خارجية (أى من خارج الكلية) تقومان باعطاء الطالبة الدرجة بالتساوي بينهما ، أى كل واحدة منهما تعطى الطالبة درجة الامتحان النهائي من (٦٠) أى تمثل درجة كل منهما ٣٠٪ من الدرجة النهائية .

ومما هو جدير بالذكر أن عدم تقدير الموجهة لدرجة الطالبة بدقة ، يؤدي الى تغيير تقديرات النتائج وعدم تحقيق عدالة التقويم بين الطالبات ، وذلك لان كثيرا من الموجهات يعتمدن في تسجيلهن لما يدور في الدرس على كتابة ملاحظات متفرقة ، كما يعتمد البعض منهن أحيانا على الذاكرة ، مما يؤدي غالبا الى الجزئية والذاتية في التقويم ، ومن البديهي أن التسجيل الكامل والدقيق لكل ما دار في الدرس يساعد على التقويم السليم ، وتتطلب الملاحظة الموضوعية السليمة استخدام وسيلة تتوافر فيها المعايير السليمة . وتعتبر الباحثة أن بطاقة الملاحظة التي تتضمن مقياسا للتقويم، والتي تتيح الفرصة لإضافة عبارات وصفية للمواقف المختلفة أيضا ، هي أفضل الوسائل العلمية وأكثرها فائدة .

ولقد قامت الباحثة بدراسة درجات أعمال السنة كظاهرة قائمة لجهود الطالبة في فترة التدريب المنفصل ، وعلاقتها بدرجات امتحان آخر العام الدراسي الذي يعتبر ظاهرة قائمة لمستوى تحصيل الطالبة النهائي في مادة التدريب الميداني . حتى تكون منطلقا علميا للباحثة لإثبات عدم موضوعية التقويم في مادة التدريب الميداني .

ولقد قامت الباحثة بحصر درجات الطالبات في الصف الثالث عام ١٩٨٠/٧٩ بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية وكان عدد الطالبات (٣٠٠) ، ثم تتبعتهن في الصف الرابع ١٩٨١/٨٠ ، ولكن قل عددهن وأصبح (٢٨٥) طالبة . وذلك لى تعزز عدم موضوعية التقويم . والجداول رقم (١) ، (٢) توضح النتائج التى توصلت اليها الباحثة .

جدول رقم (١)

المتوسطات ، والانحرافات المعيارية لدرجات كل من أعمال السنة وامتحان آخر العام الدراسى للصف الثالث ١٩٨٥/٧٩ ، والصف الرابع ١٩٨١/٨٠

الفرق الدراسية	درجات أعمال السنة		درجات امتحان آخر العام	
	م	ع	م	ع
الصف الثالث (١٩٨٠/٧٩)	٥٩	٧٧٩	٨٩	٩٣٢
الصف الرابع (١٩٨١/٨٠)	٦٣	٨٨١	١٠٠	٩١٩

جدول رقم (٢)

معامل الارتباط لمتوسط درجات أعمال السنة ، ومتوسط درجات امتحان آخر العام الدراسى للصف الثالث ١٩٨٠/٧٩ ، والصف الرابع ١٩٨١/٨٠

الفرق الدراسية	معامل الارتباط بين درجات	مستوى الدلالة
	أعمال السنة وامتحان آخر السنة	
الصف الثالث (١٩٨٠/٧٩)	٤٧	غير دال
الصف الرابع (١٩٨١/٨٠)	٥١	غير دال

توضح بيانات الجدولين السابقين رقم (١) ، (٢) ما يأتى :

ارتفاع قيم الانحراف المعيارى ، مما يدل على عدم تجانس درجات عينة الطالبات، وبمقارنة قيمة الانحراف المعيارى لكل من أعمال السنة وامتحان آخر العام نستطيع الحكم بأن هناك تشتتاً فى درجات امتحان آخر العام ودرجات أعمال السنة للصفين الثالث والرابع . وقد يرجع ذلك الى ان درجات أعمال السنة ودرجات امتحان آخر العام تتباعد قيمها عن المتوسط الحسابى . وقد يرجع ذلك الى عدم موضوعية التقويم، كما ان تقدير درجات الطالبات ينقصها الحياد العلمى نظرا لعدم وجود وسيلة موضوعية او معايير سلوكية يمكن تقويم الطالبة على أساسها .

— كما دلت النتائج على أن معامل الارتباط بين درجات أعمال السنة ودرجات امتحان آخر العام غير دال ، حيث بلغ في الصف الثالث (٤٧ ر) ، وفي الصف الرابع (٥١ ر) . وترجع الباحثة ذلك الى ذاتية التقويم ، وعدم وجود اتفاق عما يتم تقويمه ، كما قد يرجع لعدم وجود بنود محددة يتم على أساسها تقويم الطالبة في مادة التدريب الميداني . وهذا مما دعا الباحثة الى محاولة وضع بطاقة لتقويم مستوى أداء الطالبات في مادة التدريب الميداني حتى تصبح وسيلة أقرب للموضوعية من الطريقة الحالية عند تقويم الطالبات ، ولقد عمدت الباحثة قبل بناء هذه البطاقة الى جمع الحقائق من الدراسات النظرية ، والدراسات السابقة العربية منها والاجنبية ، والتي تمت حول بطاقات تقويم المعلمين التي يستخدمها الموجهون التربويون .

اولا — دراسات حول اعداد بطاقة تقويم المعلم :

١ — الدراسة التي قامت بها هيئة التدريس (بكلية المعلمين بالقاهرة عام ١٩٥٨ ، لوضع بطاقة لمساعدة الموجهين التربويين والمشرفين على تقويم المعلمين ، وطلاب دور المعلمين خلال مهنتهم ، وهي بطاقة تضم ٢٠ عنصرا (١٢) .

٢ — الدراسة التي قام بها أحمد زكي صالح حول بطاقة تقويم المعلم ، والتي حدد بها الصفات اللازمة لنجاح المعلم في عمله بأربعين صفة ، (٢٠) صفة تحت الصفات الشخصية ، (٢٠) صفة تحت الصفات المهنية (١) .

٣ — الدراسة التي قام بها محمد بسيوني الخطيب حول تقويم المدرس والتي أسفرت عن دليل يتضمن بنود التقويم . (١١)

٤ — الدراسة التي قامت بها زينب محمد الشربيني حول تقويم الاشراف ، والتي حددت بها بنود البطاقة في ثلاثة بنود رئيسية وهي الملاحظات الخاصة بالمعلم، والملاحظات الخاصة بالتلاميذ ، ثم الملاحظات التي يأخذها الموجه من مدير المدرسة ثم قامت بتقسيم هذه البنود الى (٣٤) بنودا فرعيا . (٥)

٥ — الدراسة التي قامت بها صالحة محيي الدين سنقر عن تطوير الاشراف الفني والتي حددت فيها بنود البطاقة الى ثمانية بنود رئيسية تشمل التخطيط للتدريس، والتقويم والمساعدة العلمية ، الوسائل التعليمية ، والاستئلة والاجوبة وموقف التلاميذ من الدرس ، شخصية المعلم ، وبنود أخرى تملى بالتعاون مع الناظر، ثم قامت بتقسيم هذه البنود الى (٦٦) بنودا فرعيا (٧) .

٦ — الدراسة التي قام بها « ريانس Rians » ، وقد استخدم بطاقة تقويم مصنفة الى فئتين :

الفئة الاولى : وتبحث في خصائص المعلم وتضم (٢٥) عنصرا .

الفئة الثانية : وتبحث في سلوك المعلم وتصرفات التلاميذ وتضم (١٨) عنصرا خاصة بالمعلم ، و (٤) عناصر خاصة بالتلاميذ (١٧) .

ثانيا — دراسات حول صفات المعلم :

١ — الدراسة التي قام بها عزيز حنا (٩) والتي بحث فيها الصفات الشخصية اللازمة لنجاح طلبة كلية المعلمين في مهنة التدريس ، وتوصل الى السمات التالية : سعة الافق ، التفاؤل والمهارة في العمل ، اخلاقيات المهنة ، الميل الاجتماعي ، الديمقراطية ، الثبات الانفعالي ، التعاون ، المشاركة الوجدانية ، المظهر الجذاب ، والقيادة .

٢ — الدراسة التي قامت بها رمزية الغريب (٤) ، ولقد سألت عينة البحث عن الصفات التي يتميز بها المعلم الذي كان له اكبر الاثر في نفوسهم وعن الصفات التي تميز المعلم الذي اثر في نفوسهم تأثرا سيئا ، ووصلت نتيجة لذلك الى تصنيف لصفات المعلم قسمته الى ست مجموعات اساسية وهي : الصفات الانسانية ، الصفات الخلقية ، المظهر العام ، التمكن من المادة ، نوع القيادة ، احترام القوانين المدرسية .

٣ — الدراسة التي قامت بها سهر بدير موسى (٦) والتي حددت فيها اهم صفات مدرس التربية الرياضية الناجح في (٥) محاور وهي : معاملة التلاميذ ، المظهر العام ، التمكن من المادة ، طريقة التدريس ، احترام اللوائح والقوانين ، ثم قامت بصياغتها الى (١٥) محورا فرعيا .

٤ — الدراسة التي قام بها « هارت Hart » (١٦) حول وصف المعلمة المحبوبة اكثر من غيرها ، والمحبوبة اقل من غيرها ، ولقد قام باستفتاء عدد (١٠٠٠) طالبا من المدارس الثانوية ، وظهرت الاجابات ان المعلمة المحبوبة اكثر من غيرها تتسم بالصفات الآتية : القدرة على شرح الدرس ، المرح ، التواد ، فهم التلاميذ والاهتمام بهم ، التشجيع على العمل والتحصيل ، السيطرة على الفصل ، واحترام التلاميذ لها ، عدم التحيز لبعض التلاميذ ، عدم تصيد الاخطاء ، شخصية سارة صبورة وطيبة وعطوفة .

٥ — الدراسة التي قام بها « ويتي Witiy » (٢٢) عن صفات المعلمين والمعلمات وذلك عن طريق تحليل كتابات مجموعة كبيرة من التلاميذ والتلميذات في موضوع المعلمة أو المعلم الذي ساعدهم أكثر . وأمكن تحديد أهم هذه الصفات في : الشفقة ، الرأفة ، الصبر ، حسن المظهر ، عدم التحيز أو المحاباة ، المرونة ، العدالة ، تقدير التلاميذ والتلميذات .

٦ — الدراسة التي قام بها « جيرسلد Jersild » (١٨) عن الصفات التي يفضلها التلاميذ في المعلم ، توصل الى عدد كبير من هذه الصفات صنفها في أربعة مجموعات أساسية هي :

- أ — الصفات الانسانية مثل : حسن الطباع — طبعي .
- ب — صفات تتعلق بالنظام مثل : محترم غير متحيز .
- ج — صفات تتعلق بالمظهر والخلق .
- د — صفات تتعلق بعمله مثل : ديمقراطي — متحمس — مشوق .

٧ — الدراسة التي قام بها « وايت فيلد White Field » (٢١) وطلب من التلاميذ والتلميذات تقسيم خصائص احسن المعلمين والمعلمات ، برزت السمات التالية : التمكن من المادة ، العدل عند وضع التقديرات ، القدرة على المحافظة على النظام في الفصل ، خفة الظل والمرح .

ثالثا — دراسات حول شروط بطاقة تقويم المعلم :

١ — الدراسة التي قام بها عبد العزيز البسام (٨) ولقد تبين من الدراسة التي قام بها على الموجهين التربويين أنهم يفتقرون الى الالمام باستخدام القياسات العقلية الحديثة والمقننة ، وان الاستمارة التي يستخدمونها لا تلبى متطلبات المهمات التوجيهية ، لانها لا تعتمد على معايير محددة بالاضافة الى انها تهمل الجوانب الخلقية والوجدانية .

٢ — الدراسة التي قام بها « بروكنربرتون Brueckner Burton » (١٤) والتي دلت على ان قوائم التقدير القصيرة غير ثابتة لدرجة ان متوسط معامل الارتباط الذي يمثل اتفاق الموجهين التربويين على عناصر هذه القوائم هو ٣٠٪ ، اما معامل الارتباط الذي يمثل النشاط الاطول ، فيتراوح بين ٢٠٪ ، ٩٠٪ ، وبلغ المتوسط جوالى ٧٠٪ ، وقد وجد ان معاملات الارتباط العالية هي التي تتعلق بالعناصر التي تتناول نواحي النشاط المفصلة والمحددة اما المعاملات المنخفضة فتلك التي تتصل بالعناصر العامة مثل استغلال خبرات التلاميذ ، اعطاء المعلومات الجديدة ، اقتراح الطرق للتغلب على الصعوبات . وتوصل الباحثون عن ذلك الى ان قوائم التقدير لم تخضع للموضوعية الى اقصى حد مستطاع . وكما ازدادت درجة تحليل هذه القوائم وتفصيلها كانت اكثر فائدة .

٣ — دراسة « دود Dodd » (١٥) عن نظام تقويم المعلمين في فرنسا عام ١٩٦٨ ، والتي وصل في نهايتها الى تصميم بطاقة ملاحظة لسلوك المعلمين تتضمن البنود التالية : تحضير الدرس — الصوت والطريقة — ادارة الصف — استخدام الاسئلة — استخدام الوسائل المعينة — تقدير الدرجات — تسجيل العلامات

وتقدم التلاميذ — تقدير عام . وقد حدد خمس مراتب متدرجة لتقويم كل من هذه البنود تتراوح بين جيد جدا الى ضعيف — وأرفقها ببعض التوصيات التي تساعد على تجنب النزعات الشخصية وتحقق الموضوعية .

ويتضح من الدراسات السابقة ان هناك اهتماما كبيرا لوضع بطاقة لتقويم الطلاب المعلمين والمعلمين في مواد مختلفة — أما في مجال التربية الرياضية فان الباحثة تشير الى انه لا توجد دراسات تناولت عملية التقويم في التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية ، ولهذا فان الهدف من الدراسة الحالية هو تصميم بطاقة لتقويم طالبات كليات التربية الرياضية في مادة التدريب الميداني، يتم على أساسها تقويمهن بطريقة موضوعية .

إجراءات تنفيذ البحث :

اولا — تحديد محاور بطاقة التقويم :

في ضوء الدراسات سابقة الذكر ، وبالإضافة الى استعانة الباحثة بأهداف التدريب الميداني التي سبق أن قامت الباحثة بتحديدتها في دراسة سابقة (١٠) . رأت الباحثة انه من الاهمية وضع بطاقة تحدد الاعمال وتؤكد على الصفات التي يجب مراقبتها، وتعتمد الموجهة على النقاط الواردة فيها كنقاط استناد ثابتة ، وبذلك يمكن أن تقترب بطاقة التقويم من الموضوعية .

ولقد قامت الباحثة بتحديد محاور بطاقة التقويم ، ثم قامت بعرضها على عدد (١٠) من الأساتذة في مجال التربية وطرق التدريس والمناهج وفي مجال التربية الرياضية، للحكم على مدى أهمية المحاور . ولقد وافق الأساتذة الخبراء على جميع المحاور بعد تعديل صياغة بعضها ، وأصبحت المحاور في صورتها النهائية ، وكذلك النسبة المئوية التي حصل عليها كل محور من المحاور الخمسة ، كما هو مبين بالجدول رقم (٣) .

ثانيا — تصميم بطاقة التقويم : *

أمام التعدد الكبير في طرق تصميم البطاقة ، اختار البحث أسلوب مدخل النظم في التعليم (٢٠) الذي يقوم على وضع الاهداف وتحديداتها وصياغتها صياغة سلوكية . ومن ثم بحث السلوكيات التي تعتبر مثيرات . والتي يقوم بها المعلم ، ومن ثم بحث السلوكيات التي يقوم بها التلاميذ كاستجابات على ما قدمه المعلم من مثيرات ، وأخيرا التقويم والتعزيز سواء ما كان منه تقويما معرفيا ، أم تقويما انفعاليا الذي يتبين للملاحظ من موقف التلاميذ واستجاباتهم .

واستنادا على ذلك تم تحديد محاور البطاقة الرئيسية ، وبعد موافقة الخبراء على محاورها قامت الباحثة بصياغة عباراتها السلوكية من خلال تحديد اطار للصفات الجيدة ، واطار للتدريس الجيد ، والانشطة والمفاهيم والمهارات المطلوبة لكل نشاط،

بحيث توفر لبطاقة التقويم وصفا موضوعيا لقدرة الطالبة وامكانياتها .

ولقد كان توزيع العبارات السلوكية على محاور بطاقة التقويم عدد (١٠) عبارات سلوكية لكل محور . ثم قامت الباحثة بوضع محاور البطاقة وعبارات السلوكية في قائمة وأمام كل عبارة أوزان لدرجة تحقيق الطالبة لها ، وتدرج هذه الاوزان من (١ : ٥) بحيث تحصل الطالبة على درجة واحدة عندما تقوم بأدنى درجة تحقيق للعبارة ، وتحصل على (٥) درجات عندما تحقق العبارة على احسن مستوى لها .

بعد تصميم بطاقة التقويم قامت الباحثة بعرض القائمة بمحاورها الخمسة ، وعبارات السلوكية الـ (٥٠) على الخبراء مرة أخرى ، ولكن الخبراء قاموا بحذف بعض العبارات واطراف عبارات أخرى ، بحيث أصبح عددها (٤٠) عبارة سلوكية فقط. وبعد اعادة صياغة عبارات البطاقة ، وادخال التعديلات اللازمة التي أشار اليها الخبراء، عرضت الباحثة البطاقة مرة أخرى على الخبراء لمعرفة أهمية كل محور ، وكل عبارة سلوكية ، ولقد اعتبرت الباحثة ان كل عبارة سلوكية وكل محور يحصل على نسبة مئوية مقدارها (٧٠٪) فأكثر يعتبر مهما ومقبولا .

ثالثا — صدق بطاقة التقويم :

بعد ان قامت الباحثة بتصميم بطاقة التقويم قامت بعرضها على عدد (١٠) من الخبراء ، من الاساتذة الحاصلين على الدكتوراه في مجال طرق التدريس والمناهج ، وفي مجال التربية الرياضية لكي تتأكد من صدقها . وتتفق الباحثة مع « ريانس Rinas في أنه لكي تكون البطاقة صالحة للتجريب لا بد من توفر عنصر الصدق فيها ، أي أنها تكون مقياسا صادقا حين تقيس ما وضعت لقياسه ، وذلك لان المقياس الصادق هو الذي يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ، ولا يقيس شيئا آخر بدلا منها او بالإضافة اليها . (١٣)

جدول رقم (٣)

النسبة المئوية لاهمية المحاور وعباراتها السلوكية لدى الخبراء

النسبة المئوية	المحاور وعباراتها السلوكية	م
٨٨٪	المحور الاول : شخصية الطالبة المعلمة .	
٨٤٪	١ تتحلى بأخلاقيات تتفق وأخلاقيات المهنة قولاً وفعلًا (العدل والمساواة ، احترام التلميذ كإنسان ، الموضوعية ، المرح ...) .	
٨٦٪	٢ تقدر على تحمل المسؤولية الخاصة بالمهنة (احترام المواعيد ، النظام ، الضبط ...) .	
٨٨٪	٣ تتعاون مع العاملين معها في مجال المهنة (الناظر — المدرسون — الإداريون — العمال) .	
٨٤٪	٤ ترضخ لظواهرها — ويرتفع صوتها بدرجة مناسبة .	
٨٦٪	٥ تظهر بالمظهر اللائق بالمهنة من حيث الشكل العام .	
٧٠٪	٦ تدرك مشكلات البيئة المحلية وتشارك في حلها .	
٨٦٪	٧ نشيطة ومرحة مع التلاميذ .	
٩٠٪	المحور الثاني : اهتمام الطالبة المعلمة بتخطيط وتنفيذ الدرس .	
٨٦٪	٨ تحدد الاهداف التي تسعى لتحقيقها في درس معين تحديدا سليما واجرائيا .	
٨٦٪	٩ تعد المادة العلمية اعدادا جيدا .	
٨٨٪	١٠ تختار الوسائل التعليمية والادوات والاجهزة الرياضية لمستوى التلاميذ، وما لديهم من خبرات سابقة .	
٨٦٪	١١ تحدد الأنشطة والمهارات المناسبة لاهداف الدرس ومستوى نضج التلاميذ ، وطرق ممارستها .	
٨٦٪	١٢ تهتم باعداد الدرس وتحضيره بطريقة عرضيه .	
٨٨٪	١٣ تتأكد من أن جميع التلاميذ يشاهدون النموذج عند الشرح .	
٨٦٪	١٤ تختار أنشطة تعليمية مناسبة لزمن الدرس .	
٩٠٪	١٥ تقدم الوسيلة التعليمية في انسب وقت من الدرس .	
٨٤٪	١٦ تقوم بتلاميذها بموضوعية بهدف التشخيص والعلاج .	
٩٤٪	المحور الثالث : مراعاة الطالبة المعلمة لاسس التعلم الجيد .	
٩٠٪	١٧ تحرص على اشعار التلاميذ بهدى النجاح غيبا يقومون به من أنشطة ومهارات حركية .	
٩٠٪	١٨ تراعى التبادل بين العمل والراحة .	
٨٦٪	١٩ تراعى الفروق الفردية بين التلاميذ أثناء تعليمها اياهم .	

تابع جدول رقم (٣)

النسبة المئوية	المحاور وعباراتها السلوكية	م
٩٢٪	٢٠. تقوم بتثبيت الاجهزة والادوات الرياضية قبل استخدامها منعا للاصابات .	
٨٨٪	٢١. تمارس طرق التعرف على خصائص التلاميذ ومحاولة اشباعها .	
٩٠٪	٢٢. تستخدم أساليب مختلفة لتنمية ميول التلاميذ ، واتجاهاتهم نحو التربية الرياضية ودروسها .	
٨٨٪	٢٣. تكسب التلاميذ المهارات عن طريق الممارسة .	
	٢٤. تعتنى بربط دروسها بخبرات سبق أن مر بها التلاميذ (تعليم — تثبيت — مراجعة — قياس مستوى) .	
٩٤٪	٢٥. تراعى تعدد جوانب التعلم (معرفية — مهارية — انفعالية) .	
٩٢٪	٢٦. تعتنى بتصحيح أخطاء التلاميذ في الوقت المناسب .	
٩٠٪	٢٧. تحافظ على قوام التلاميذ اثناء الدرس واليوم المدرسى .	
٨٦٪	٢٨. تحرص على أن تجعل بعض أجزاء الدرس تمهيدا لدروس قادمة .	
٨٤٪	المحور الرابع : القدرة على النمو المهني ذاتيا .	
٨٢٪	٢٩. تتقبل النقد .	
٨٢٪	٣٠. تستفيد ممن هم اقدم منها في المهنة (الناظر — المدرسون) .	
٨٪	٣١. تدرك نواحي القوة والضعف في تدريسها وتدریس زميلاتها .	
٨٠٪	٣٢. تميل للاطلاع في مجال المهنة لزيادة معلوماتها المهنية وتتبع الجديد فيها .	
٨٢٪	٣٣. تجمع الادوات والاجهزة وتوزعها بطريقة منظمة وتخزنها بطريقة صحيحة .	
٨٦٪	٣٤. تهتم بمشكلات التلاميذ الشخصية والاجتماعية .	
٨٠٪	٣٥. تتعاون مع الآباء في حل مشاكل التلاميذ .	
٨٦٪	٣٦. تعطف على التلاميذ وتتعامل معهم بصبر .	
٨٤٪	٣٧. تساعد تلاميذها باستمرار على القيادة وتحمل المسؤولية .	
٨٦٪	٣٨. تشرف على التلاميذ في الفسحة واثناء الانصراف .	
٨٢٪	٣٩. تساهم في جماعات النشاط المدرسى والمعارض والرحلات والريادة .	
٨٤٪	٤٠. تهتم بأوقات فراغ التلاميذ .	

يتضح من بيانات الجدول رقم (٣) أن جميع محاور بطاقة التقويم وعباراتها السلوكية قد حصلت على نسب مئوية عالية ، وترجع الباحثة ذلك لأهمية كل محور وكل عبارة في عملية تقويم الطالبة المعلمة ، كما توضح النتائج أن المحور الثالث الخاص بأسس التعلم الجيد قد حصل على أعلى نسبة مئوية (٩٤ ٪) بالنسبة للمحاور الأخرى ، كما أن عبارات هذا المحور السلوكية قد حصلت على نسب مئوية مرتفعة وتراوحت من ٨٦ ٪ : ٩٤ ٪ ، وترجع الباحثة ذلك لاهتمام الخبراء بعملية التعلم أولا وأخيرا ، على أن تتم هذه العملية بصورة جيدة .

كما أظهرت النتائج أن المحور الثانى والخاص بتخطيط وتنفيذ الدرس قد حصل على نسبة ٩٢ ٪ كما أن عباراته السلوكية قد حصلت على نسبة مئوية عالية تراوحت بين ٨٤ ٪ : ٩٠ ٪ ، وقد يرجع ذلك لأهمية تخطيط الدرس وتنفيذه بصورة جيدة . أى الاهتمام بعملية التدريس الفعلية ، لأن الهدف الأول والأساسى هو تخريج مدرسة للتربية الرياضية تكون مؤهلة تأهيلا مهنيا سليما .

أما المحاور الثلاثة الأخرى فإن نسبتها المئوية تقل عن المحورين الأولين حيث حصل المحور الأول على (٨٨ ٪) والمحور الخامس على نسبة مئوية مقدارها (٨٦ ٪) أما المحور الرابع فإنه حصل على أقل النسب وهو (٨٤ ٪) . وترجع الباحثة ذلك لاهتمام الخبراء بالعملية التعليمية داخل الفصل ، وتقل هذه الأهمية كلما بعدنا عن الفصل والملاعب ، أى كلما بعدنا عن التدريس .

رابعاً — ثبات بطاقة التقويم :

بعد أن قامت الباحثة بالتأكد من صدق بطاقة التقويم عمدت الى معرفة ثباتها، والمقصود بثبات البطاقة أن تؤدي الى نفس النتائج فى حال تكرار تطبيقها .

ولقد تم ثبات بطاقة التقويم باعادة تطبيقها على عدد (١٦) درسا من دروس التربية الرياضية فى مدارس التدريب الميدانى ، ولتحقيق ذلك قامت عدد (٤) موجهات من كلية بتقويم طالباتهن (بحث قامت كل منهن على حدة بتقويم عدد ٤ طالبات) خلال تدريسهن دروس التربية الرياضية باستخدام بطاقة التقويم المقترحة .

وبعد أسبوع قامت نفس الموجهات باستخدام البطاقة على نفس الطالبات . وبحساب معامل الارتباط بين مرتى التطبيق ، كان معامل الثبات لبند بطاقة التقويم كالاتى : شخصية الطالبة المعلمة (٧٥ ر) ، اهتمام الطالبة المعلمة بتخطيط وتنفيذ الدرس (٨٤ ر) ، مراعاة الطالبة المعلمة لأسس التعلم الجيد (٨٢ ر) ، القدرة على النمو المهني ذاتيا (٧٢ ر) ، علاقة الطالبة المعلمة بالتلاميذ (٧٢ ر) ، وهذا يدل على ثبات بطاقة التقويم .

خامسا — كيفية تحديد درجة الطالبة عن طريق بطاقة الملاحظة :

بالرجوع إلى عبارات بطاقة التقويم نجد أن عددها (٤٠) عبارة ، كما أن أكبر وزن يمكن أن يعطى لأحسن مستوى لتحقيق هو (٥) .

$$\text{فاذا ضربنا } ٤٠ \times ٥ = ٢٠٠$$

وبالرجوع للدرجة النهائية لمادة التدريب الميداني نجد أنها ٢٠٠ درجة موزعة على (٨٠) درجة لأعمال السنة أى بنسبة ٤٠٪ من الدرجة النهائية ، و (١٢٠) درجة لامتحان آخر العام أى بنسبة ٦٠٪ ، وتكون مقسمة بالتساوى بين الممتحنة الداخلية والممتحنة الخارجية بحيث تعطى كل واحدة منهما (٦٠) درجة أى بنسبة ٣٠٪ من الدرجة النهائية .

وإذا أردنا تحديد درجة الطالبة من بطاقة التقويم فإتينا نجمع عدد الدرجات من الخانات الخمس المقابلة لكل عبارة ثم نقوم بالعملية الحسابية الآتية :

١ — درجة الطالبة فى أعمال السنة =

الدرجة التى حصلت عليها الطالبة فى البطاقة $\times ٤٠$

١٠٠

٢ — درجة الطالبة فى امتحان آخر العام (الممتحنة الداخلية) =

الدرجة التى حصلت عليها الطالبة فى البطاقة $\times ٣٠$

١٠٠

٣ — درجة الطالبة فى امتحان آخر العام (الممتحنة الخارجية) =

الدرجة التى حصلت عليها الطالبة فى البطاقة $\times ٣٠$

١٠٠

اذن الدرجة النهائية = ناتج (١) + ناتج (٢) + ناتج (٣) .

ملخص نتائج البحث :

١ — تشير نتائج البحث إلى اهتمام الخبراء بتخطيط وتنفيذ الدرس ، ومراعاة أسس التعلم الجيد ، أى الاهتمام بالعملية التعليمية داخل الملعب فقط .

٢ — كما أظهرت النتائج اهتمام الخبراء بشخصية الطالبة المعلمة وعلاقتها بالتلاميذ ونهوها المهنى ولكن بدرجة تقل عن العملية التعليمية .

توصيات البحث :

— توصى الباحثة بوضع بطاقة التقويم المقترحة موضع التجريب لمساعدة القائمين بالتوجيه فى عملية تقويم الطالبة المعلمة بطريقة أقرب إلى الموضوعية .

المراجع العربية والاجنبية :

- ١ - احمد زكى صالح : بطاقة تقويم المدرس . كراسية تعليمات . القاهرة دار النهضة العربية - ١٩٥٩ .
- ٢ - السيد محمد خيرى : الاحصاء فى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية . الطبعة الرابعة . دار النهضة العربية - القاهرة - ١٩٧٠ ، ص ٣١٣ ، ص ٣١٤ .
- ٣ - رمزية الفريب : التقويم والقياس النفسى والتربوى . القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية . ١٩٧٧ ، ص ٩٢ ، ١٠٩ .
- ٤ - رمزية الفريب : ابحاث فى علم النفس ، القاهرة ، مطبعة لجنة البيان العربى ، ١٩٦٠ .
- ٥ - زينب محمد حلمى الشربينى : تقويم الاشراف على التربية العملية فى ميدان تدريس اللغة الانجليزية ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة عين شمس - ١٩٧٤ .
- ٦ - سهير بدير موسى : بحوث فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ ، ص ١٣٣ : ١٦٦ .
- ٧ - صالحة محى الدين سنقر : تطوير الاشراف الفنى فى مجال التعليم الابتدائى بسوريا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٧٨ .
- ٨ - عبد العزيز البسام : مهمات الاشراف التربوى - مجالاته - طبيعة عملياته - مقوماته - دراسة ميدانية - مجلة التوثيق التربوى - العدد ١٢ ، بغداد ١٩٧٤ ص ١٧ - ٤١ .

٩ — عزيز حنا : الصفات الشخصية اللازمة لنجاح طلبة كليات المعلمين في مهنة التدريس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٦٥ .

١٠ — فاطمة عوض صابر : تقويم أهداف التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان .

١١ — محمد بسيوني الخطيب : تقويم المدرس ، رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية — جامعة عين شمس ، ١٩٦٠ .

١٢ — وزارة التربية والتعليم : استمارة تقويم المعلم في التربية العملية ، كلية المعلمين — قسم التربية وعلم النفس ، القاهرة ١٩٥٨ ، استنسل .

١٣ — يوسف الشيخ ، عبد الحميد جابر : سيكولوجية الفروق الفردية ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤ ص ٦٥ .

14. Earneckner Burton A S. Supervision. N. Y. Appleton Century Crofts, Inc. 1974. pp. 423 — 426.

15. Dodd. W.A. Primary School inspection Oxford University Press. 1968, pp. 96 — 98.

16. Hart, F., Feacher and Teaching. N. Y. Macmallan Comp. 1934, pp. 250 — 242.

17. Henry, Marvis A. and Boasley W. Wayne. Supervising Student Teachers. Terr Haute, Indiana Sycamore Press. 1972. pp. 155 — 156.

18. Jersild, A.T. Child Psychology, N.Y. Prentice Hall. 1954.

19. Lowis Lengrand. «Une Methode Active pow l'cole d'aujourd'hui» (Actualités pedagogique et psychologique Paris 1971) V. 23 (4), p. 29.

20. Tibble W. J. The future of Teacher Education (London: Routledge and Kegen Paul, 1971, pp. 94 — 101.

21. White Field, V.J., Pupil Assesement of Characteristics of Superior Junior School Teacher. Los Anglos, California, 1963.

22. Witty P. A. Some Characteristics of the Effective Teacher. Educational, Administration, 1950, pp. 193 — 205.

« بعض الفروق الفسيولوجية (الوظيفية) لاجهزة الجسم

الحيوية التي تؤثر على المستوى الرياضى للجنسين »

د. فريال ابراهيم رمزى

مقدمة :

ان الفرق بين الجنسين فى تطور وتحسن المستوى الرياضى وكذا فى درجة تكيف الجسم على أداء الانشطة الرياضية (الجسمانية) المختلفة ، لا يرتبط فقط بمراحل النمو ، بل هو أيضا يتأثر تأثيرا كبيرا بدرجة كفاءة الاجهزة الحيوية بالجسم (القلب والجهاز الدورى ، الجهاز التنفسى ، الجهاز العضلى ... الخ) .

لكن هذا لا يعنى أن مراحل النمو وكفاءة الاجهزة الحيوية للجسم ، هما العاملان الرئيسيان للفروق الواضحة فى المستوى الرياضى للجنسين ، بل ان هناك عوامل أخرى نذكر منها :

١ — عوامل حضارية ثقافية تتناقلها الاجيال جيلا بعد جيل (تفوق الرجل فى القوة، التفرقة فى الاعمال التى يقوم بها كل منهم ، قصر بعض الالعاب على الرجال فقط أو على النساء فقط ، المساواة فى حقوق الرجل والمرأة .. الخ) .

٢ — عوامل وراثية لم يتكشف بعد سرها الكامل وتأثيرها على المستوى الرياضى بينما تمتلك المرأة كروموزومات موحدة XX (نجدها عند الرجل مختلفة XY)

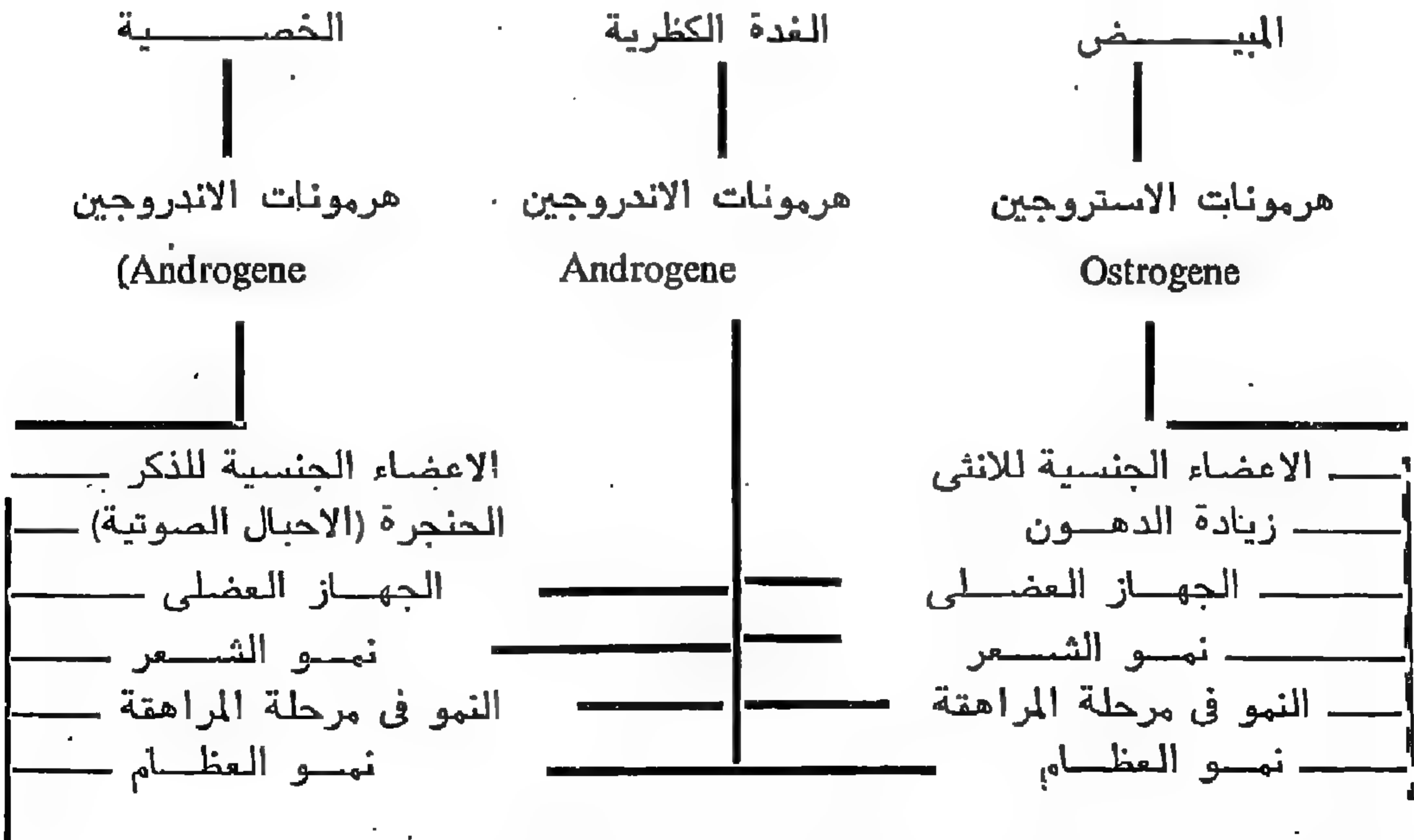
٣ — عوامل هرمونية ، وهى ذات أثر أكبر من خلايا الجسم على تشكيل وسلوك الجسم الانسانى .

ولاهمية تأثير بعض الهرمونات وخاصة هرمونات الجنس على المستوى الرياضى للجنسين ، سنذكر بعضا من هذه التأثيرات وأسبابها ، قبل أن نتعرض لشرح الاختلافات الأخرى والخاصة بالاجهزة الحيوية للجسم .

هرمونات الجنس

بجانب وظيفتها الخاصة بالنمو الجنسي ، تؤثر أيضا هرمونات الجنس (هرمونات الانثى وهي الاستروجين *Ostrogene* ، هرمونات الذكر وهي الاندروجين *Androgene* على كثير من الوظائف الحيوية للاجهزة المختلفة بالجسم . فهرمون التستوسترون مثلا *Testosteron* والذي يعتبر من اهم هرمونات الذكر ، يزيد من حجم وقوة العضلات وذلك بارتفاع نسبة البروتين في العضلات والذي يتبعه زيادة في مساحة الجسم الخالية من الدهون ، مما يترتب عنه تحسن القوة العضلية عند الذكور .

ومما يذكر أيضا عن تأثير هرمونات الاستروجين *Ostrogene* والاندروجين *Androgene* ان التأثيرات الفسيولوجية لهما تنعكس على المظهر الحركي الخارجى لكل من الجنسين . حيث تعمل هرمونات الذكر على زيادة نشاط الاجهزة الحيوية للرجل زيادة ملحوظة . اما هرمونات الاستروجين *Ostrogene* فهو يناسب انوثة المرأة ويظهر تأثيره جليا في مرحلة الاستشفاء ، حيث ثبت بالتجارب العديدة مساعدة الاستروجين على ارتخاء العضلات وكذا زيادة سريان الدم فيها . ولا يعنى هذا ان الاستروجين والاندروجين يقفان موقف الندية ، بل التعاون للتأثير المتكامل بينهما لاهداف بيولوجية بالجسم . وما زالت الاسئلة الكثيرة الخاصة بهما والتي تهمننا في المجال الرياضى وعلاقتها بالجهاز العصبى المركزى من المشاكل التى لم يصل الباحثون الى حلها حتى الآن .



شكل (١) : تأثير الهرمونات وخاصة اثناء مرحلة المراهقة .

القلب والجهاز الدورى التنفسى

ان اداء اى عمل جسمانى متواصل يتطلب فى المقام الاول حصول الجسم باستمرار على الطاقة اللازمة له وكذا على ما يحتاجه من الكمية المطلوبة من الاكسوجين . وحصول الجسم على الاكسوجين يتم عن طريق الجهاز التنفسى ، نقله للعضلات العاملة — يكون بواسطة الجهاز الدورى (الدم) . لهذا يعتبر الجهاز الدورى والجهاز التنفسى من أهم الاجهزة الحيوية بالجسم التى تأثر تأثيرا مباشرا على كفاءة الفرد الجسمانية وخاصة للأشخاص الرياضيين .

وتجمع للدراسات والابحاث السابقة (اسرائيل Israel ١٩٧٩ ، هولمان وهتنجر Hollmann Hett Inger ١٩٧٦) التى أجريت لمعرفة قدرة الجهاز الدورى للمرأة على التكيف أثناء التدريب الرياضى ، ان الجهاز الدورى للمرأة يرتبط تكيفه ارتباطا وثيقا بالمستوى الوظيفى له والذي يختلف تماما عن الرجل .

والاختلافات الفسيولوجية فى الجهاز الدورى والجهاز التنفسى بين الجنسين مثل: عدد ضربات القلب ، حجم القلب (حجم الدم) ، كمية الاكسوجين التى يحصل عليها الجسم ، السعة الحيوية للرئة ... الخ ، تسير فى خط متواز مع نمو الجسم . فى نهاية النمو يصل وزن القلب مثلاً ما يساوى من ١٢ : ١٤ مرة وزنه عند الولادة للإناث ، بينما زيادته عند الذكور تصل الى من ٢٠ : ٣٠ مرة . والنسبة الأكبر فى هذه الزيادة تحدث فى مرحلة المراهقة (من ١٣ : ١٤ سنة عند الإناث ، من ١٦ : ١٧ سنة عند الذكور) . أما أكبر زيادة فى حجم القلب فهى عند الإناث فى سن من ١١ : ١٣ سنة وللذكور من ١٣ : ١٥ سنة (هولمان Hollmann ١٩٥٩ ، هوفمان Hoffmann ١٩٧٥ ، كويل Keul ١٩٧٥ ، نيكير Nocker ١٩٧٤) . وقد سجل نيكير Nocker ١٩٧٤ ، ١٩٧٦ للإناث ، والذكور من سن ١٠ : ١٤ سنة زيادة فى حجم القلب من ٣٦٤ سم^٣ : ٧٠٩ سم^٣ .

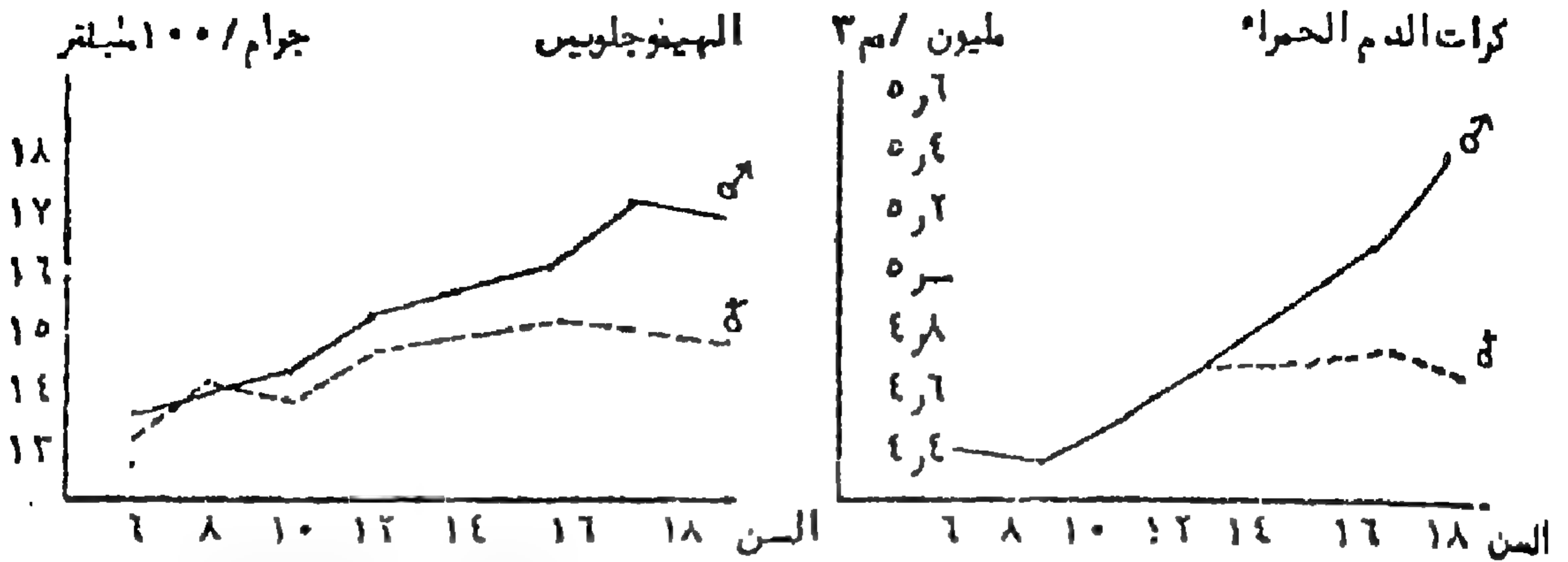
السن	غير المدربين		المدربون	
	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور
١١ مر	٣٥٧ر٦	٤٠٨	٤٢٠	٤٣٩
١٢ مر	٤٠٩	٤٦١	٤٧٢	٤٨٤ر٢
١٣ مر	٤٧٦ر٥	٥١٦	٥١٧ر٥	٥٤٦

جدول رقم (١) : حجم القلب (سم^٣) عند الإناث والذكور المدربين وغير المدربين ،
عن شليسنج Schlvsing Stemmler ١٩٦٤ .

ومن الطبيعى أن تصاحب زيادة حجم القلب زيادة أيضا في حجم الدم المدفوع في كل مرة من القلب وكذا في مجموع حجم الدم المدفوع في الدقيقة . هذه الكمية تتساوى عند الإناث والذكور حتى سن ١٣ سنة ، بعد ذلك تكون زيادتها عند الإناث أقل وأبطأ منها عند الذكور . أما عدد ضربات القلب فيأخذ في الانخفاض من سن الطفولة حتى سن ١١ سنة ، حيث يكون متساوى في الإناث والذكور . بعد ذلك ومن حوالى سن ١٢ سنة ينخفض عدد ضربات القلب أكثر عند الذكور عنها عند الإناث ، حيث يرجع ذلك الى الاختلاف الواضح في حجم القلب (روتن غرانس ، هلبرجى ، جراف Hellbroc, CE/Rutenfranz/Graf ١٩٦٠ ، تانز Tanner ١٩٦٢) .

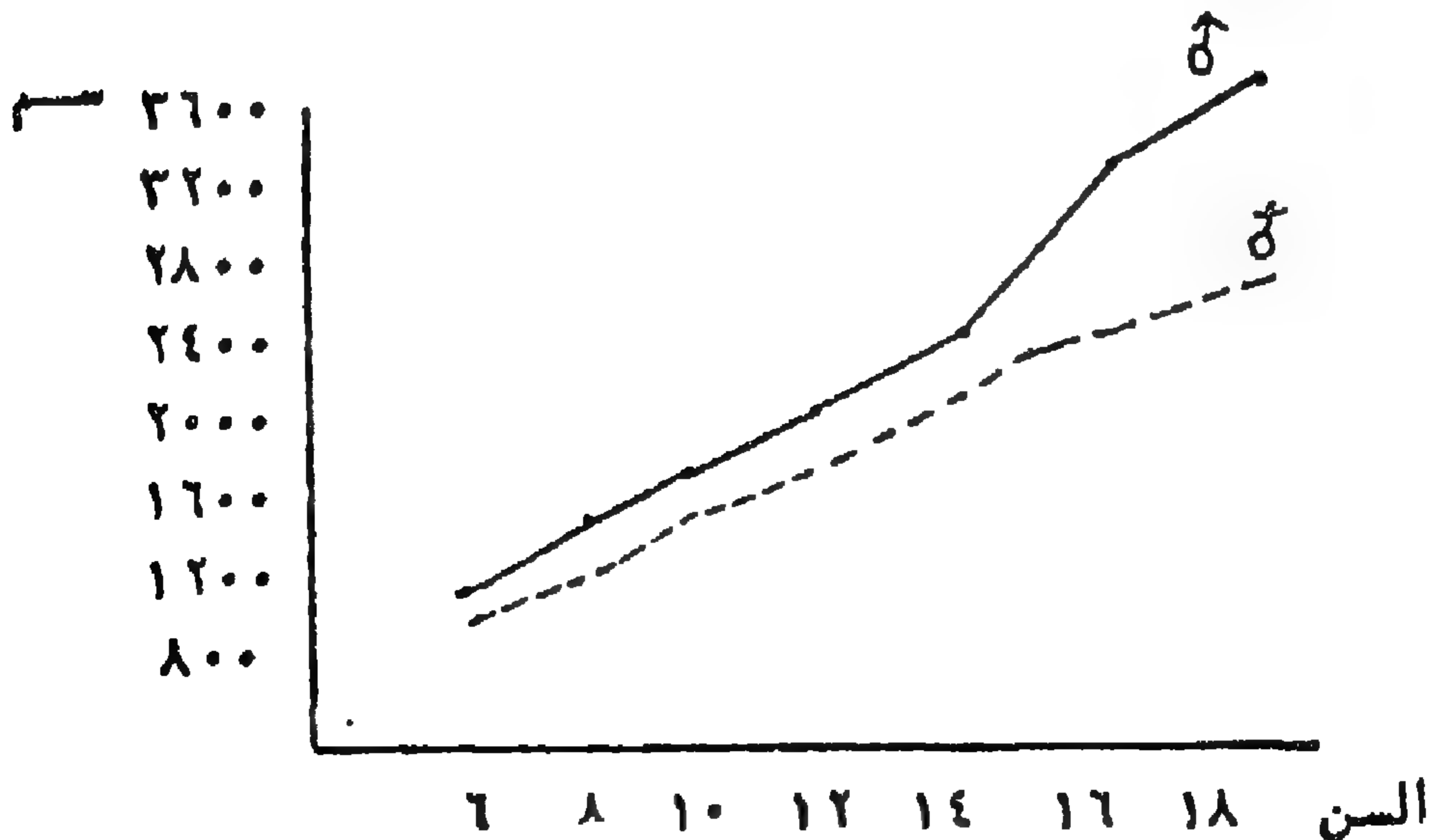
أما كرات الدم الحمراء وكمية الهيموجلوبين في الدم (رسم بياني رقم ١ ، ٢) ، يطبق عليها ما يحدث بالنسبة لحجم الدم . فالزيادة فيها تتوقف مبكرا عند الإناث عنها عند الذكور وتقل حوالى من ١٠ : ١٤ ر٣ عنها عند الرجل (اسرائيل Isra'el ١٩٧٩ ، هوفمان Hoffmann ١٩٧٥ .) وحيث أن كمية الهيموجلوبين وقدرة الجسم للحصول على أقصى حد لكمية الأكسوجين يرتبطان ارتباطا وثيقا ، نجد أن الاختلافات بين الرجل والمرأة وخاصة في القدرة على التحمل تعود الى الفرق الواضح في كمية الحد الأقصى للأكسوجين التى يستطيع كل منهما الحصول عليها (العضلات العاملة) . وقد أثبتت الدراسات التى قام بها فيدمان وآخرون Weidemann u. a. ١٩٦٩ ، أن الحد الأقصى لكمية الأكسوجين عند الذكور غير المدربين أكبر من الكمية التى حصلت عليها الإناث المدربات ، وقد أضاف فيدمان weidemann زيادة وزن جسم الذكور عن الإناث كسبب آخر لهذا الاختلاف . أما هوفالد Howald ١٩٧٥ فيؤكد أن الإناث يولدن بكمية أقل أيضا من الميتوكوندريين mitoconderien التى يولد بها الذكور مما يقلل استفادتهم من الحصول على كمية أكبر من الأكسوجين .

وقد أثبتت دراسات كل من هولمان وآخرون Hollmann ١٩٦٥ ، وكويل Keul ١٩٧٥ ، هارا Harre ١٩٧٩ ، أن كمية الحد الأقصى للأكسوجين / دقيقة التى يحصل عليها الجسم تتساوى بين الإناث والذكور وذلك في سن من ٦ : ١٢ سنة . بعد ذلك تبدأ الزيادة وحتى سن ١٨ سنة عند الذكور ، أما الإناث فالزيادة عندهن أقل وتنتهى حتى سن ١٥/١٦ سنة . هذه النتائج أيدها أيضا كل من ديتريش Dietrich ١٩٦٨ ، غندايزن وآخرون Findeisenszogy ١٩٧٦ . ويذكر اسرائيل Israel ١٩٧٩ عن نتائج سيزوجى وشيريتيو Cherebetiv أنه في أثناء التدريب كانت كمية الحد الأقصى للأكسوجين عند الإناث أقل بنسبة من ٢٥ : ٣٠٪ منها عند الرجال .



رسم بياني رقم (٢٤١) : التغيرات التي تحدث أثناء النمو في كمية الهيموجلوبين وعدد كرات الدم الحمراء في الذكور والإناث (عن تانر TANNER ١٩٦٢) .

وتظهر الفروق الجنسية واضحة في القياسات الخاصة بالجهاز التنفسي وخاصة التي تتأثر بطول ووزن الجسم . هذه الفروق تكون أكثر وضوحاً في مرحلة المراهقة . والسعة الحيوية للرئة عند الإناث أقل منها عند الذكور (رسم بياني رقم ٣) . وتزيد السعة الحيوية للرئة عند الشباب المدرب عن معدلها حتى حوالي ٣٠ : ٥٠ ٪ . ويشير ثورنر THORNER ١٩٥٩ إلى أن السعة الحيوية للمرأة عامة تصل إلى ٧٥ ٪ من السعة الحيوية للرجل بالنسبة لوزن الجسم ، حتى المديبات منهن تصل سعتهم الحيوية حتى ٤٢٥٠ ، بينما المدربون من الرجال حتى ٧٥٠٠ مليلتر . وعلى هذا يكون حجم الهواء الذي تحصل عليه المرأة ٦٥ ٪ مما يحصل عليه الرجل . حتى ميكانيكية التنفس فهي تمتاز عند الرجل عنها عند المرأة ويرجع ذلك كما أشار جيبسن GIBSON ١٩٧٦ إلى قوة عضلات التنفس عند الرجل .

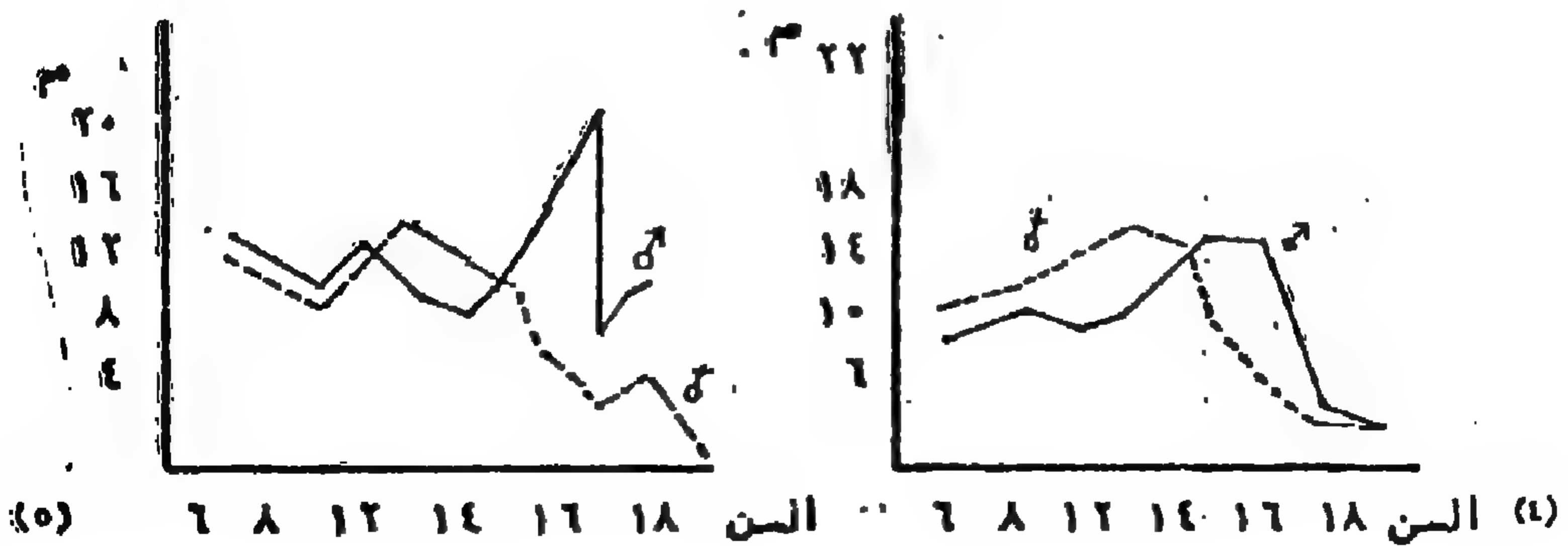


رسم بياني رقم (٣) : السعة الحيوية ومراحل نموها في السنين المختلفة من العمر عند الاناث والذكور عن هلبريج ، روتن فرانس ، جراف
HELLBRUGCE / RUTENFRANZ / GRAF

والتغيرات التي ذكرت هي في الحقيقة التي تلعب دورا هاما في قدرة الجنسين على التحمل العام الاكسوجيني ، أي أداء المجهود الرياضي لمدة طويلة مع توافر كمية الاكسوجين التي يحتاجها (العضلات العاملة) . وقدرة الجنسين على أداء مجهود جسماني لا اكسوجيني ، أي مع عدم توافر كمية الاكسوجين اللازمة للعضلات العاملة وتراكم دين اكسوجيني ، هي الاخرى تزداد وتتطور مع نمو الجسم والاستمرار في التدريب . وحتى سن ١٢ سنة لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين ، لكنها تصل لاقصاها عند سن ١٤ سنة للاناث ومن سن ١٨ : ٢٠ سنة للذكور . ويشير كندريمان وكويل ١٩٧٧ الى عدم وجود فرق جوهري عند KINDERMANN / KEUL الاناث والذكور والمدربين ، ويرجعون تفوق الرجل في الالعاب التي تتميز بالطابع اللاكسوجيني الى زيادة قوة عضلات الرجل بنسبة ٢٠٪ عن المرأة والى قلة مخزون الطاقة (الجليكوجين) عندها .

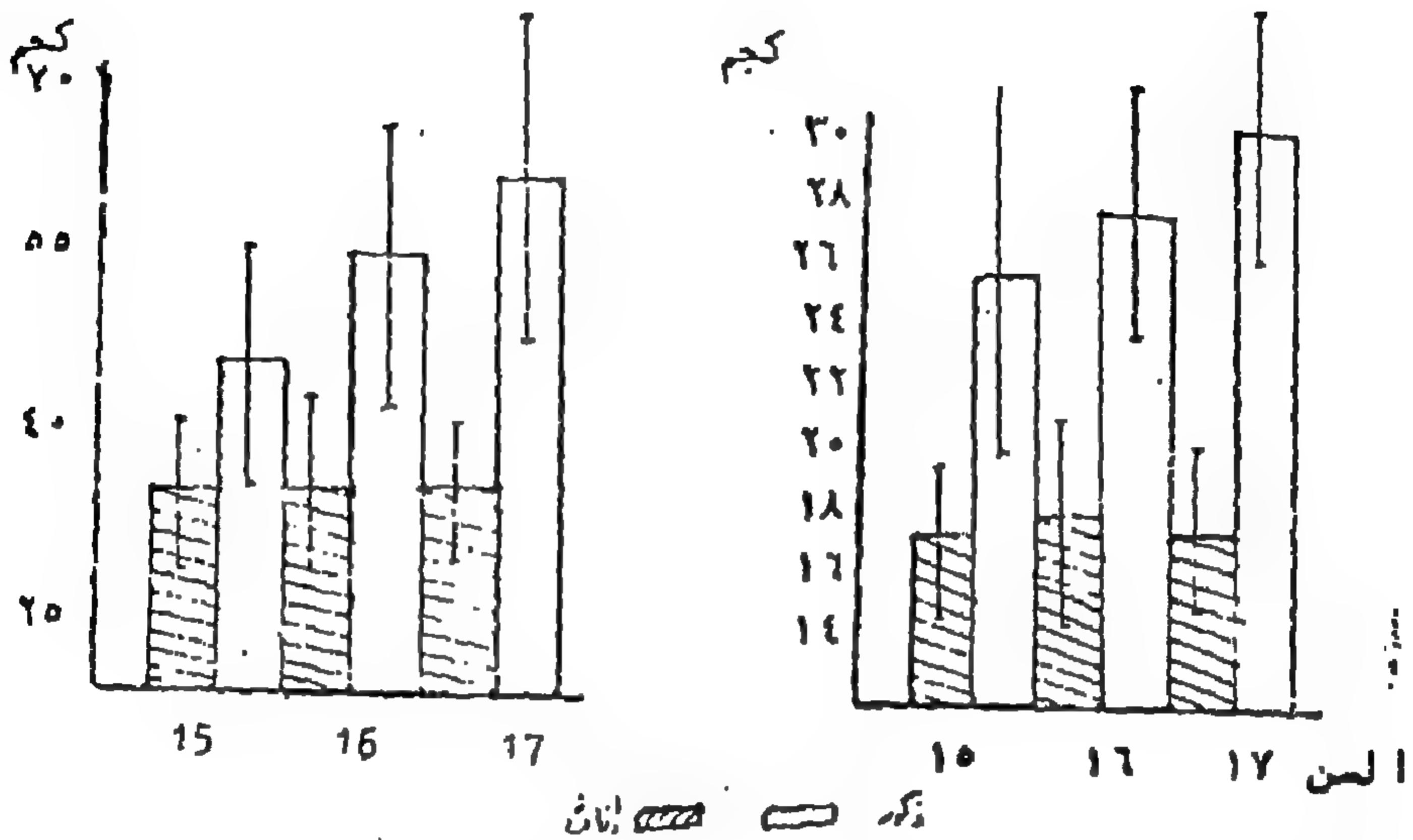
الجهاز العضلي

تظهر الفروق بين الجنسين بوضوح في نمو الجهاز العضلي لهم ، حيث تنمو العضلات نموا كبيرا في سن من ١١ : ١٥ سنة ، وتصل حتى ٤٠ : ٥٠٪ من حجم الجسم (عند الميلاد تكون ٢٥٪ من حجم الجسم) . الذكور يمتازون بعرض الاكتاف والاناث بعرض الحوض (تانر TANNER ١٩٦٢ ، هلبروجي HELLBROGCE ١٩٦٠ ، هوفمان HOFFMANN ١٩٧٥ ، غند ايزن FINDEISEN u. a. ١٩٧٦) .
رسم بياني رقم ٤ ، ٥ .



رسم بياني رقم (٤) : النمو السنوي لعرض الحوض للجنسين — رسم بياني رقم (٥) : النمو السنوي لعرض الاكتاف للجنسين (عن تانر TANNER ١٩٦٢) .

وتؤكد الدراسات التي قام بها كل من هوفمان Hoffmann ١٩٧٥ ، هولمان وآخرون Hollmann U.A. ١٩٧٨ ، هولمان وهتجر Hollmann/Hettinger ١٩٧٦ وكذا إسرائيل ISRAEL ١٩٧٩ ، أن عضلات الذراعين والفخذين عند الذكور أقوى وأقدر على تدريبات القوة منها عند الإناث (رسم بياني رقم ٦ ، ٧) . أما الإناث فيمتازون عن الذكور بقوة عضلات الظهر والبطن .



رسم بياني رقم (٦) : متوسط قوة ثني عضلات الذراع اليمنى من سن ١٥ : ١٧ سنة للجنسين (Hollmann 1978) ، بينما تستمر عضلات أخرى عندهم في زيادة قوتها حتى سن من ١٧ : ١٨ سنة .

ويظهر من الرسم البياني رقم (٦) ، أن عضلات الذراع والفخذ تصل لأقصى قوة عند الإناث في سن ١٥ سنة ، بينما تستمر عضلات أخرى عندهم في زيادة قوتها حتى سن من ١٧ : ١٨ سنة .

تظهر الفروق بين الجنسين في القوة العضلية ابتداء من سن العاشرة ، حيث يكون النمو في قوة عضلات الذكور أسرع منه عند الإناث . هذا الاختلاف لا يعود فقط على الهرمونات الجنسية ، لكنه يرجع أيضا إلى الاختلاف الكبير بين الجنسين في نمو القطاع العرضي للعضلات وقد أثبت الياباني فوكوناغا Fukunaga ١٩٧٦ أنه خلال سنوات النمو من ١٢ : ٢٠ سنة وصلت الزيادة في القطاع العرضي للعضلة الذكور في المتوسط إلى ٨ سم (١٢.٠١ سم في سن ١٢ سنة ، ٢٠ سم في سن ٢٠ سنة) ، وللإناث كان متوسط الزيادة ٤ سم (١٠.٠١ سم في سن ١٢ سنة ، ٢٠ سم في سن ٢٠ سنة) ، وهذه النتيجة تدل أن على أن القوة العضلية تزداد بازدياد القطاع العرضي للعضلة وليس بزيادة طولها . وبالنسبة لنوع الألياف العضلية وتنوعه فقد أثبتت الأبحاث التي

تمام بها تيلور Tayloor وتلاميذه ١٩٧٦ وكذا كوستيل Costill ١٩٧٦ ، ان اختلاف قوة العضلات للجنسين لا يرجع الى تنوع الالياف العصبية ، بل ان التدريب للجنسين احدث كبرا في القطاع العرضي لجميع انواع الالياف العضلية المكونة للعضلات المدربة . ومن حيث نوع الالياف ففتحكم فيها اسباب وراثية . وتصل أقصى قوة عضلية للرجال في سن ٢٥ سنة ، وتكون عند المرأة في المتوسط من ٥٠ : ٦٠ ٪ من قوة الرجل . كما أن قابلية التدريب للاناث من سن الطفولة حتى نموهن الكامل تقل بكثير عن قابلية الذكور .

التوافق العضلي العصبي

يعتبر التوافق العضلي العصبي من القدرات الهامة والمؤثرة على المستوى الرياضي للجنسين فالتأثير المتبادل بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي يعتبر ليس فقط المسئول عن الوصول لاعلى درجة من حسن الاداء الحركي بل أيضا العامل الهام للاقتصاد في الطاقة التي يستهلكها الجسم في الاداء الرياضي ، وكذا في كمية الاكسوجين المطلوبة وايضا في تأخر ظهور التعب .

ويحدث التطور في الجهاز العصبي المركزي على مرحلتين (برنجمان Bringmann ١٩٧٣ كوينز Künzer ١٩٧٩ ، فومين وفلين Fomin/Filin ١٩٧٥) . المرحلة الاولى تتصف بالنمو السريع وهي في حوالى من ٨ : ١٣ سنة ، حيث تتطور وبشكل ملحوظ القدرة الحركية ، الحواس السمعية البصرية . ولا تلاحظ في هذه المرحلة أى فروق بين الاناث والذكور . ويطلق مينل وشنابل Meinel/Schnabel ١٩٧٦ على هذه المرحلة : مرحلة التقدم السريع للقدرة الحركية / مرحلة أعلى قدرة للتعلم الحركي في سن الطفولة .

أما المرحلة الثانية فهي تبدأ من سن ١٣ حتى ١٩ سنة وهي تتميز بالتوتر الانفعالي ، الفروق الفردية والفروق الجنسية الواضحة . ويصفها مينل وشنابل Meinel/Schnabel بأنها فترة جمود وقتي أو فترة انخفاض في قدرة التوافق الحركي ، خاصة في الحركات التي تتطلب دقة وتوجيها عاليين . والانخفاض في مستوى هذه القدرة يكون أكثر عند الذكور منه عند الاناث . ويرجع كثير من الباحثين هذا الانخفاض الى الزيادة الملحوظة في هذه المرحلة في الطول والوزن علاوة المؤثرات الخارجية التي تؤثر على المراهقين الذين ترتفع قوة انفعالهم لسبب ما يقابلهم من مشاكل وصعوبات في عملية التكيف لمتطلبات البيئة المحيطة بهم .

وفي المجال الرياضي تعتبر الرشاقة والمهارة من أهم القدرات التي تعكس مستوى التوافق العضلي العصبي للفرد . وتنحصر اهتمامات الباحثين في وضع مستويات للمهارة ومقارنة الاناث بالذكور . يؤكد روتنى فرانس وهتنجر Ruteneranz/Hettinger أنه حتى سن ١٧ سنة لا توجد فروق جوهرية في المهارة اليدوية الاناث الذكور . ابتداء

من سن ١٨ سنة تتفوق الاناث بنسبة ١٠٪ على الذكور ومن سن ٢٥ : ٣٠ سنة ،
يذكر هولمان وهتنجر Holmann/Hettinger ٦٩٧٦ أن ميللر وفتر
Mvller/Vetter سجلا تفوقا أيضا في مهارة السيدات بنسبة من ٥ : ٦٪ ،
أما هليرجى وروتن غرانس Hellbrvgge/Rvtenfranz ١٩٦٠ فقد سجلا تفوقا
للتوافق العضلى العصبى للمرأة يفوق الرجل بنسبة ٧٣٪ .

التكيف على حرارة الجسم والحرارة المحيطة بالجسم

رغم أن العدد الأكبر من التجارب التى أجريت على درجة تكيف البشر تبعاً
للحرارة ، خاصة فى المجال الرياضى ، ركزت اهتمامها على الذكور ، توجد أيضاً
أعداد قليلة اهتمت بالفرق بين الجنسين . وكان من أهم نتائجها أن تكيف المرأة
على المؤثرات (المثيرات) الحرارية أقل بكثير من تكيف الرجل ، حتى أن كفاءتها
الجسمانية تصبح محدودة تحت الظروف التى تتصف بارتفاع الحمل الحرارى لها .
ورغم أن أقصى احتمال حرارى للجنسين واحد ، إلا أن الاناث يصلن الى حدود
احتمالهن عند أقل ارتفاع حرارى محيط بهن أسرع من الرجال . لذا يقال دائماً
أن قدرة تحمل جسم المرأة على ارتفاع درجة الحرارة سواء الداخلية (الجسم)
أو الخارجية أقل من قدرة تحمل الرجل .

ويشير اسرائيل Israel ١٩٧٩ فى هذا الصدد ، الى أن حرارة الجسم
التي تتراوح ما بين ٤١ : ٤٥ درجة ، والتي يصل لها الذكور بعد المباريات العنيفة
وتعتبر فسيولوجيا أمراً طبيعياً ، لم تصل لها الاناث بعد . حتى كمية العرق عند
المرأة تقل عنها عند الرجل ، حيث تقل الغدد التى تفرز العرق عند الاناث عنها
عند الرجال .

ويرجع هذا الى أن هرمون الاندروجين Androgene يعمل على رفع استجابة
الجسم لإخراج كمية أكبر من العرق ، أما هرمون الاستروجين Ostrogene
فهو على العكس يقلل من هذه الاستجابة .

وعلى هذا نجد أن قدرة التحمل عند المرأة تتأثر سلباً فى حالة ارتفاع درجة
الحرارة أكثر من تأثر الرجل بها . وتجمع آراء الباحثين فى هذا الأمر على أن تكيف
المرأة على ارتفاع حرارة جسمها أو البيئة المحيطة بها أقل بكثير من قدرة تكيف الرجل
حتى أن بعضهن يصبى بحالات من الإغماء .

الدورة الشهرية والنشاط الرياضى

هذه المشكلة لا تتصل اتصالا مباشرا بالموضوع الاساسى ، لكنها من الموضوعات الهامة التى يجب على مدرسة التربية الرياضية أن تلم بها ، بل وتتكلم وتتناقش فيها مع التلميذات ، لذلك سنتطرق لبعض النقاط الهامة المتصلة بها .

رغم أنه لا يوجد أى أسباب فسيولوجية تمنع أداء أى نشاط رياضى أثناء فترة الحيض ، إلا أنه يجب أن يكون هناك توجيه وإرشاد جماعى وفردى للتلميذات والطالبات ، وخاصة إذا كانت هناك آلام مصاحبة للحيض . هذا الإرشاد والتوجيه ينبغى أن يكون مرتبطا بأنواع الرياضات المختلفة والمجهود المبذول فيها وعلاقة ذلك بالدورة الشهرية . ليس هذا فحسب بل يجب الاهتمام أيضا بالناحية التربوية الصحية والرياضات المختلفة وعلى سبيل المثال « رياضة السباحة » ومسابقاتها ..

وعامة فقد أجمعت نتائج الدراسات والبحوث التى اهتمت بهذه المشكلة ، على أن الايام الأخيرة (٣ - ٥ أيام) قبل الحيض تؤثر تأثيرا سلبيا ، أى كعامل من عوامل هبوط المستوى الرياضى للفتاة . أما الايام التالية بعد نهاية الحيض (حوالى من ٦ : ٧ أيام) ، فهى التى تصل فيها الاناث لأحسن حالاتهن الجسمانية والنفسية . أما أيام الحيض نفسها فتعتبر أقل تأثيرا سلبيا على الأداء الرياضى من الايام التى تسبق الحيض . ويظهر هذا التأثير أكثر فى الرياضات التى تتطلب قوة عضلية كبيرة أو التى يستمر أداؤها لفترة زمنية طويلة (كونيذر Koinzer ١٩٧٩) . الايام الباقية من الدورة الكاملة (٢٨ يوما) يكون فيها مستوى الاناث هو مستواهن العادى . ولذا تعتبر هذه الفترة (من اليوم الثانى عشر حتى اليوم الثالث والعشرين للحيض) هى من أحسن الفترات لتقييم مستوى التلميذات واللاعبات على السواء (بوزنفين Bausenwein ١٩٦٧ ، نيكس Nocker ١٩٧٦ ، هولمان / هتنجر HOFFMANN / HETTINGER ١٩٧٦ ، هوفمان ١٩٧٥ ، اسرائيل Israel ١٩٧٩) .

الاستنتاجات :

مما سبق عرضه عن أهم الحقائق الفسيولوجية للجنسين ، يتضح لنا ما يلى :

أولا — عدم وجود فروق جوهرية فى النواحي الوظيفية للذكور والاناث قبل مرحلة المراهقة ، أى حتى سن من ١٠ : ١١ سنة . بل ان اختبارات التحمل النفسى والجسمى خاصة قبل سن المدرسة وفى السنوات الاولى للمدرسة أظهرت تفوق الاناث على الذكور .

ثانيا — بعد هذه السن تحدث تطورات أخرى لصالح الذكور :

— فهم يولدون بكمية أكبر من الميتوكوندريين Mitochondrien تستمر

عندهم الزيادة في كمية هيموجلوبين الدم حتى سن من ١٣ : ١٨ سنة ، بينما هي ثابتة عند الاناث . لذا ترتفع عندهم كمية الحد الاقصى من الاكسوجين التي تحصل عليها اجسامهم وعلى هذا تتحسن وتتطور عندهم القدرة على التحمل .

— يتفوق الذكور عموما بسرعتهم في المشي على الاناث في كل مراحل النمو .

— اثناء النمو تقل عند الذكور نسبة الدهن في الجسم بينما تزيد عند الاناث . وحتى سن المراهقة تخلو حوالى ٣٠٪ من مساحة اجسامهم من الدهون .

— يستمر النمو الجسماني وتطور الاجهزة الحيوية بالجسم للذكور حوالى ٤ سنوات بعد ان يكون هذا قد توقف بالنسبة للاناث .

ثالثا — تتفوق الاناث على الذكور وحتى سن ١٢ سنة (ويمكن القول حتى سن ١٥ سنة) في التوافق العضلى العصبى (التوافق الحركى) . ولو ان بعض الدراسات تشير الى تفوق الذكور على الاناث حتى سن ١٧ سنة ، الا ان هذا التفوق من جانب الذكور يعود وبلا شك الى مظاهر واسباب تخص التربية العامة وبعض العوامل الاجتماعية الخاصة ، وقد ترجع ايضا الى صفة المجازفة او الاقدام التي يتصف بها الذكور عن الاناث .

ولذا يحق لنا القول ان القدرة الجسمانية للانثى (الكفاءة الجسمانية) تختلف عن القدرة الجسمانية للرجل ، وليس القول ان القدرة الجسمانية للمرأة اضعف من قدرة الرجل .

المراجع :

LITERATUR

- BAUSENWEIN, I. : Die besonderen Bedingungen der Leistungsforderung bei weiblichen Jugendlichen. In : NEUMANN (Hrsg.) : Die sportliche Leistung im Jugendalter, Frankfurt/M. 1. Auflage 1967, 120-125.
- BRINGMANN, W. : Zu Fragen der Belastbarkeit im Schulsport aus medizinischer Sicht. In : Theorie und Praxis der KK. 22 (1973/9), 843-847.
- COSTILL, D. : Skeletal muscle enzymes and fiber composition in male and female track Athletes 1976.
- DIETRICH, R. : Über die Trainierbarkeit des Organismus von Kindern und Jugendlichen durch unterschiedliche Belastungsformen. In : Korpereziehung 18 (1968/3), S. 138-140.
- FINDEISEN, D./LINKE, P./PICKENHAIN, L. : Grundlagen der Sportmedizin. Leipzig 1976.
- FOMIN, N.A./FILIN, W ! P. : Altersspezifischen Grundlagen der körperlichen Erziehung. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 87. Schorndorf 1975.
- FUKUNAGE, T. : Die absolute Muskelkraft und das Muskelkrafttraining. In : Sportarzt und Sportmedizin 27 (1976/11), S. 155-265.
- GIBSON, G. : Sex and age differences in pulmonary mechanics in normal non-smoking subjects 1976.
- HARRE, D. : Trainingslehre. Berlin 1979.
- HELLBRUGGE, TH./RUTENFRANZ, J./GRAF, O. : Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Kindes — und Jugendalter. Stuttgart 1960.
- HOFFMANN, A. : Wachstum und Entwicklung geschlechtsspezifischer Unterschiede. In : DSB (Hrsg.) : Sportmedizinische Grundlagen zum Leistungssport der Mädchen und Frauen, Band 12. Berlin/München/Frankfurt, 1975, S. 11-26.

- HOLMANN, W. : Der Arbeits-und Trainingseinflub auf Kreislauf und Atmung. Kreislauf-Bucherei, Band 17. Darmstadt 1959.
- HOLLMANN, W./HETTINGER, TH. : Sportmedizin Arbeits — und Trainingsgrundlagen. Stuttgart/New York 1976.
- HOLLMANN, W.U.A. : Zur gesundheitlichen Bedeutung des Schulsports. In : Sportwissenschaft 1978.
- HOLLMANN, W./BOUCHARD, C./HERKENPARTH, G. : Die Entwicklung der Leistungsfähigkeit des Kardio-polmonalen Systems bei Kindern und Jugendlichen des 8.-18. Lebens jahrs. In : Sportarzt und Sportmedizin 16 (1965/7), S. 255-260.
- HOWALD, H. : Ultrastructural adaptations of skeletal muscel of prolonged physical exercise. In : Metabolic adaptation to prolonged physical exercise. Birkhauser, Basel 1975.
- ISRAEL, S. : Die organismischen Grundlagen der geschlechtsspezifischen sportlichen Leistungsfähigkeit. In : Medizin und Sport 19 (1979/7), S. 194-204.
- KEUL, J. Belastung und Anpassungsfähigkeit des Jugendlichen Organismus. In : PLESSNER/BOCK/GRUPE Hrsg.) : Sport und Leibeserziehung. Munchen 1975, S. 312-325.
- KINDERMANN, W./KEUL, J. : Anaerobe Energiebereitstellung im Hochleistungssport. Schorndorf 1977.
- KOINZER, K. : Die Berücksichtigung der geschlechtsdifferenzierten Entwicklung im Sportunterricht 1, II. In ₁ Körpererziehung 29 (1979/1,2,3.), S. 11-18 und S. 83-87.
- MEINEL, K./SCHNABEL, G. : Bewegungslehre. 4. Auflage, Berlin/ost 1976.
- NOCKER, J. : Die biologischen Grundlagen der Leistungssteigerung durch Training. Band 3. Schorndorf, 5. Auflage 1974.

NOCKER, J. : Physiologie der Leibesübungen, 3. Auflage. Stuttgart 1976.

RÜTTENFRANZ, J./HETTINGER, TH ! : Untersuchungen über die Abhängigkeit der körperlichen Leistungsfähigkeit von Lebensalter, Geschlecht und körperlicher Entwicklung. Zschr. f. Kinderheilkunde 1959.

SCHLEUSING, G./STEMMLER, R. : Vergleichende Untersuchungen über die Beziehungen zwischen spiroergometrischen Befunden und sportlicher Leistung bei Kindern vom 11.-14. Lebensjahr. Zschr. ges. Innere Medizin und Ihre Grenzgebiete, 1964, 13.

TAYLOR, A.U.A. : The effects of endurance training on the fibre area and enzyme activities of skeletal muscle of french-cadians 1976.

THORNER, W. : Biologische Grundlagen der Leibeserziehung, 2. Auflage. Bonn 1959.

WWEIDEMANN, H./ROSKAMM u.a. : Vergleichuntersuchungen über die Leistungsbreite des Herz-Kreislauf-Systems bei Hochleistungssportlerinnen, Sportstudentinnen und weiblichen Normalpersonen. Sportarzt und Sportmedizin. 11 (1969), 425.

مستخلص

« بعض الفروق الفسيولوجية (الوظيفية) لأجهزة الجسم الحيوية

التي تؤثر على المستوى الرياضى للجنسين »

د. فريال إبراهيم رمزي

استنادا الى المراجع ، والدراسات السابقة والابحاث المنشورة التي اهتمت بدراسة الاختلافات الوظيفية (الفسيولوجية) لأجهزة الجسم المختلفة عند الاناث والذكور ، مراعية في ذلك مراحل النمو ، حاولت الكاتبة عرض موجز عن أهم هذه الفروق تأثيرا على المستوى الرياضى للمرأة ، والتي تنتج عن : هرمونات الجنس ، القلب والدورة الدموية التنفسية ، التوافق العضلى العصبى ، التكيف مع درجة الحرارة ، الدورة الشهرية . وقد صاحب هذا العرض بعض الرسوم البيانية التي توضح الاختلافات بين الجنسين في سنوات العمر المختلفة لبعض من المتغيرات الخاصة بأجهزة وأعضاء الجسم الحيوية .

((الدورة الرحمية الطمئية وأثرها على النشاط الرياضى للمرأة))

د. فريال ابراهيم رمزى

مقدمة :

تعتبر الدورة الرحمية الطمئية من أهم الفروق بين الجنسين . وهى ظاهرة طبيعية ، كان الراى السائد قديما فيها هو أن تلزم الفتاة فراشها عند الحيض وتمتنع كلية عن أى مجهود جسمانى قد يجهدا وخاصة فى الحالات التى يصاحبها انقباض نفسى شديد من ناحية أخرى كان من رآى بعض المهتمين بهذا الموضوع ، أن الحركة الجسمانية المعتدلة لها أثر طيب على بعض الفتيات والسيدات وخاصة اثناء الحيض .

أما أبحاث الطب الرياضى القديم والتى اهتمت بدراسة تأثير ممارسة الرياضة على الدورة الرحمية الطمئية ، فقد كانت نتيجتها واحدة ، اذ أنها كانت ترجع أى انحراف فى هذه الدورة عن المعتاد الى ممارسة الرياضة ، دون تعليق أو تفسير وتوضيح اسباب ذلك . وعلى هذا كانت تمنع الفتاة أو السيدة خاصة فى فترة الحيض من أداء أى نشاط جسمانى قد يؤدى الى تعبها أو ارهاقها وكان من رآى بعض اساتذة الطب الرياضى حتى منتصف القرن العشرين مثل فيشر Fischer (١٩٦٠) ، كلوس Klaus (١٩٦٤) وكذا ليشنجر Leizinger (١٩٦٦) عدم صلاحية المرأة للاشتراك فى الالعاب المختلفة خاصة تلك التى تتطلب القدرة على التحمل اثناء فترة الحيض .

أما الابحاث الحديثة التى أجراها كل من بيكر Bockler (١٩٧٣) ، بالكا وسمتكا Bahlke/Šmitka (١٩٧٧) فقد أكدت على أنه لم يعد ينظر الى فترة الحيض كفترة ذات تأثير سلبي على مستوى الاداء الرياضى للمرأة وأصبح تقدير تأثيرها يتراوح بين : جيد — غير مؤثرة — تأثير بسيط جدا .

أهمية دراسة هذا الموضوع :

حيث أن الدراسات والابحاث المصرية قليلة جدا بالمقارنة بالابحاث الاجنبية التى تمت فى هذا الموضوع ، فقد تساهم مثل هذه الدراسة « تأثير مراحل الدورة الرحمية الطمئية على أداء اللاعبات المصريات وكذا على استعدادهن الجسمى والنفسى للتدريب والاشتراك فى المباريات » فى القضاء الضوء على بعض الحقائق التى تهم كل فتاة وسيدة (طالبة — لاعبة — مدربة — مدرسة تربية رياضية)

د. فريال ابراهيم رمزى : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية — جامعة حلوان .

خاصة من يعملن في الحقل التربوى الرياضى . لهذا رأت الباحثة أن تعرض أولا بعض نتائج الدراسات والابحاث السابقة فى هذا المجال ، ثانيا دراسة وتحليل المراحل (الفترات) المختلفة للدورة الرحمية الطمثية ، خاصة ما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ، حتى يتضح لنا أثر هذه المراحل على أداء وكفاءة اللاعبه واستعدادها النفسى والجسمى ، ثم بعد ذلك عرض نتائج البحث المطبق على عينة من اللاعبات المصريات .

أولا — الدراسات السابقة فى هذا المجال

يمكن تقسيم الموضوعات التى اهتمت بها الابحاث والدراسات السابقة الى ثلاث موضوعات رئيسية هى :

- ١ — تأثير التدريب الرياضى على سن بدء نزول الحيض .
- ٢ — تأثير مراحل الدورة الرحمية الطمثية على مستوى وكفاءة اللاعبات .
- ٣ — التعرض للاصابات وعلاقته بالدورة الرحمية الطمثية .

من الدراسات التى اهتمت ببحث العلاقة بين التدريب الرياضى وسن بدء نزول الحيض الدراسة التى قام بها كل من كلوس kiaus (١٩٥٤) والباحثة يوزنفين Bausenwein (١٩٥٤) بألمانيا الغربية . كان متوسط سن بدء الحيض عند طالبات التربية الرياضية هو ٢٧ : ١٤ سنة ، وهذا يعنى تأخر بدء الحيض عندهن عن طالبات يدرسن تخصصات أخرى بمقدار ٧٧ شهرا . أما لاعبات ألمانيا الغربية الممتازات فقد سجلن فى المتوسط ١٤ر٨ سنة لبدء نزول الحيض عندهن . وفى عام ١٩٧٣ ، ١٩٧٨ سجلت الباحثة الامريكية مالينا Malina للاعبات ألعاب القوى الامريكيات تأخرا أيضا فى سن بدء نزول الحيض عندهن ، حيث كان متوسط السن ١٣.٥ سنة فى حين سجلت غير المدربات متوسط قدره ١٢ر٢٩ سنة .

ومن الابحاث الحديثة جدا فى هذا الموضوع البحث الذى أجراه ميركر Marker (١٩٧٩) فى ألمانيا الشرقية للمقارنة بين لاعبات ألمانيا الشرقية اللاتى يمارسن التدريب منذ فترة تتراوح بين ٥ : ١٠ سنوات وبين غير المدربات اللاتى لا يمارسن الرياضة ممارسة فعالة . وقد سجل ميركر Marker تأخر فى سن بدء الحيض عند المدربات يتراوح بين ٩ أشهر حتى سنة وأربعة شهور . ويعلق ميركر Marker على هذا التأخير بأنه لم يؤثر على نمو ولا على قدرة اللاعبات على الانجاب .

جدول رقم (١)

نوع الرياضة	العدد	متوسط سن بدء الحيض	الانحراف المعياري	يتراوح السن من — إلى	النسبة المئوية المتأخرة للدورة	النسبة المئوية المتأخرة للدورة
					حتى سن ١٥	حتى سن ١٧
الجمباز	٢٥	١٥.٠٤	١.٠٦	١٢.٠١ — ١٩.٠٢	٤٨٪	١٦٪
القفز في الماء	٢٦	١٤.٠٤	١.٠٦	١٢.٠٧ — ١٧.٠٥	٣٨٪	٨٪
العاب القوى	١٠٢	١٢.٠٩	١.٠٣	١١.٠٣ — ١٦.٠٥	١٨٪	—
السباحة	٥٢	١٢.٠٨	٠.١١	١١.٠٥ — ١٥.٠٤	٨٪	—
الكرة الطائرة	٦٣	١٢.٠٧	٠.٠٩	١١.٠٠ — ١٥.٠٣	٦٪	—
طالبات التربية الرياضية	٢٢٢	١٣.٠٦	١.٠١	١١.٠٦ — ١٧.٠٠	٢٪	—
كره اليد	٩٨	١٣.٠٣	١.٠٠	١٠.٠٨ — ١٥.٠٨	٥٪	—

جدول رقم (١) متوسط سن بدء الحيض عند لاعبات المانيا الشرقية في بعض الالعاب المختلفة — مركز Marker ١٩٧٩ .

أما من ناحية تأثير الدورة الرحمية الطمثية على أداء وكفاءة اللاعبات فقد أشارت الباحثة ايدنر Eldner (١٩٥٣) وأيدها في ذلك الباحثان ميلان ودريكول Muller/Lohaus (١٩٦٨) وكذا ميللر ولوهوس (١٩٦٣) الى أن الاختلاف في مستوى الاداء الرياضى للاعبات وعلاقته بالدورة الرحمية الطمثية إنما يتأثر تأثيرا واضحا بمستوى وحسن تدريب اللاعبات . وقد دلت أبحاثهم على عدم وجود اختلاف جوهري في مستوى أداء اللاعبات ذوات الكفاءة والتدريب العالي بالنسبة لمرحلة الدورة الرحمية الطمثية . وفي عام ١٩٧٣ توصلت الباحثة البلغارية سخارييفا zachariewa للنتائج نفسها مع اللاعبات المشتركات في الدورة الاولمبية ولكنها أشارت — وذلك بسؤالها اللاعبات أنفسهن — الى وجود تغير في فترة نزول الحيض نفسها من ناحية المدة والالام التي قد تحدث قبلها أو أثناءها مع حدوث بعض الضعف والتوتر العصبي . وترجع الباحثة هذه التغيرات الى المجهود الرياضى العنيف الذى تبذله اللاعبات في هذه الفترة . أما نيكس Nocker (١٩٧٦) واسرائيل Israel (١٩٧٩) فقد توصلا الى أن أعلى أداء للسيدات الرياضيات كان في فترة الاربعة عشر يوما التالية لفترة الحيض مباشرة . أما أقل مستوى للاداء فهو في فترة ما قبل نزول الحيض . ويشير يوسف الشيخ ويس الصادق (١٩٦٩) الى أن الابحاث الحديثة دلت على أن ٧٠٪ من السيدات اللاتي بحثت حالاتهن قد حافظن على مستواههن أثناء فترة الحيض أو تحسن هذا المستوى عن المعتاد ، بينما ٣٠٪ فقط قد هبط مستواههن . وكان من نتائج الدراسة التي قامت بها جنات درويش (١٩٧٦) على طالبات كلية التربية الرياضية ، أن مستوى الرشاقة والانتباه عندهن قد انخفض في اليوم الاول واليوم الثالث والعشرين لبدء الطمث . ولكن بعد انتهاء الطمث وكذا في اليوم الثالث عشر من بدئه حدث تحسن في مستوى الرشاقة والانتباه للطالبات . كما أشارت الى أن انخفاض مستوى الرشاقة والانتباه عند الطالبات قد أدى لزيادة

نسبة الاخطاء عندهن . ودلت الدراسة التى قامت بها سلوى شكيب (١٩٨١) على ان ارتفاع مستوى الطالبات فى بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة — القوة — التحمل الدورى التنفسى) صاحبة قلة ظهور حالات عسر الطمث .

وبالنسبة لتعرض اللاعبات للاصابة وعلاقة ذلك بالدورة الرحمية الطمثية فقد اشار ديرنج Doring (١٩٧٦) الى أن فترة ما قبل الحيض ليست فقط ذات تأثير سلبى على مستوى اداء اللاعبات من حيث مستوى اللياقة عامة ومستوى التوافق العضلى العصبى خاصة ، بل هى أيضا الفترة التى يكثر فيها التعرض للاصابات اثناء الاداء الرياضى . ويرجع ديرنج Doring ذلك الى ضعف القدرة على الاتزان وخاصة عند استعمال الاجهزة المختلفة وكذا ضعف القدرة على التعلم الحركى خلال هذه الفترة . هذا علاوة على الحالة النفسية للاعبة وما يصاحبها أحيانا من اكتئاب نفسى وتشاؤم . هذا الراى أكدته من قبل الباحثة بوزنفين Bausenwein (١٩٦٧) حيث أشارت الى أن سرعة حدوث التعب العصبى والعضلى قبل واثاء فترة الحيض هى من الاسباب الهامة لكثرة حدوث الاصابات بين اللاعبات .

ثانيا — الدورة الرحمية الطمثية ومراحلها المختلفة

الدورة الرحمية الطمثية عند المرأة البالغة هى دورة تعيد نفسها بنفس مراحلها وتستغرق فى المتوسط ٢٨ يوما . ويرى بعض الاطباء أن الانحراف بالزيادة أو النقص عند هذا المتوسط يعتبر أيضا طبيعيا . فالطبيب فيزر Wieser (١٩٨٠) يعتبر عدد أيام الدورة الذى يتراوح بين ٢١ : ٣١ يوما ، انحرافا طبيعيا عن المتوسط لا يستدعى قلق المرأة ، أما الطبيب ديرنج Doring (١٩٧٨) فهو يعتبر قصر أو طول هذه الفترة من ٢٥ : ٣٥ يوما أيضا حالة عادية لا يجب أن تنزعج لها المرأة على الإطلاق . ويذكر ديرنج Doring فى هذا الصدد أن ٧٥٪ من الاناث يقدرن دائما أن دورتهن منتظمة كل ٢٨ يوما . رغم أنه ثبت له بالتجربة وبمتابعة وتسجيل الدورة الرحمية الطمثية لعدد كبير منهن أنه ليس هناك من تنظم دورتهن فعلا كل ٢٨ يوما ، فيما عدا السيدات اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل .

والدورة الرحمية الطمثية الكاملة تحسب من أول يوم لنزول الحيض حتى اليوم السابق لنزول الحيض التالى . . . وهكذا . وهذه الدورة تجرى أحداثها أولا وأخيرا فى المبيض والرحم فالمبيض هو غدة التناسل عند المرأة حيث تتكون فيه البويضات والهرمونات الانثوية ، أى الاستروجين والبروجسترون ، وكذا الاجسام الصفراء التى يتم تكوينها بعد عملية التبويض . أما الرحم فهو الذى تحدث فيه عملية تحليل الغشاء المخاطى له وانفجار الاوعية الدموية الدقيقة به مما ينتج عنه ما يعرف بالحيض (النزيف الرحمى) ولا يعنى هذا عدم تأثير جسم المرأة بأحداث هذه الدورة ، بل يجب ألا تنسى أيضا أنه حتى الحالة النفسية للأنثى تتأثر تأثرا واضحا بهذه الدورة حتى أن بعض الاناث يشكين من حالات الاكتئاب والضغط النفسى خاصة قبل نزول الحيض .

والحدث الهام الذى يحدث شهريا وفي حوالى اليوم الرابع عشر قبل نزول الحيض التالى هو الانتاج المنتظم للبويضة (التبويض) .

وكل دورة رحمية طمثية والتى تستغرق فى المتوسط حوالى ٢٨ يوما ، يمكن تقسيمها الى المراحل (الفترات) الآتية :

١ — مرحلة نزول الحيض Menstruationsphase من اليوم الاول حتى اليوم الخامس

٢ — مرحلة ما بعد نزول الحيض (مرحلة الاصلاح) Postmenstruelle phase (من اليوم السادس حتى اليوم الحادى عشر) .

٣ — مرحلة التكاثر (مرحلة التبويض) Intermenstruelle phase (من اليوم الثانى عشر حتى اليوم الثانى والعشرين) .

٤ — مرحلة ما قبل نزول الحيض (مرحلة الافراز) Pramenstruelle phase (من اليوم الثالث والعشرين حتى الثامن والعشرين) .

والدورة الرحمية الطمثية تمثل لنا التأثير الناتج عن الهرمون الجنسى عند المرأة والذى يجعل الغشاء المخاطى فى تجويف الرحم فى حركة تغير مستمر من هدم وبناء . وهو كذلك يعمل على تهيئة شبكة مناسبة للبويضة اذا لقحت . هذا الغشاء يبدأ اعادة اصلاحه او بناءه بعد انتهاء الحيض مباشرة وذلك يتواجد كميات مناسبة من الهرمون المنشط لحويصلات جراف (F. S. H) والذى كان يطلق عليه قديما هرمون «برولان ا» .

تصل فترة الاصلاح هذه ذروتها عند بدء مرحلة التبويض اى نزول البويضة الذى يتبعه تجميع ما يسمى بالجسم الاصفر الناتج عن خروج البويضة من حويصلة جراف والذى يفرز الهرمون الاصفر Corpus luteum Hormon من هنا يصبح غشاء الرحم رطب وناعم لتهيئة المكان المناسب لتوسيد البويضة المخصبة . واذا لم يحدث الاخصاب ينفصل جزء كبير من هذا الغشاء حيث تنفجر تبعا لذلك الاوعية الدموية وعلى هذا يحدث نزيف رحمى يعرف بالطمث او الحيض .

أحداث أخرى هامة	ما يحدث في غشاء الرحم	ما يحدث في البيض	أيام الدورة الـ ٢٨ محسوبة من أول يوم لنزول الحيض
<p>— في المتوسط تفقد الانثى من ٥٠ : ٥٠ ملليتر .</p> <p>— إذا استمرت فترة الحيض حتى ٧ أيام تعتبر الحالة عادية ولا تستدعى قلق المرأة أو انزعاجها .</p> <p>— ينخفض معدل ضربات القلب .</p>	<p>نزول الحيض : ينفصل الغشاء المخاطي في تجويف الرحم ويتفصله تنفجر الاوعية الدموية مما يحدث نزيفا رحميا يختلط بها تهدم من الغشاء الرحمي .</p>	<p>تكوين كمية قليلة من الهرمون المنشط لحويصلات حراف</p> <p>لوجود في البيض (كان يسمى تديما هرمون « برولان ١ »)</p>	<p>مرحلة نزول الحيض</p> <p>من اليوم الاول حتى</p> <p>ليوم الخامس (٥:١)</p>
<p>— يتحكم في هذه المرحلة هرمون الاستروجين حتى منتصف الدورة يتراوح درجة حرارة الجسم من ٣٦.٥ : ٣٦.٨ درجة .</p> <p>— يزيد تأثير العصب الباراسمپاثوى .</p>	<p>بدأ التكوين الجديد لبناء ما تهدم من الغشاء المخاطي للرحم .</p>	<p>تكون كمية أكبر من الهرمون المنشط لحويصلات حراف . من اليوم الثامن تبدأ البويضة في النمو السريع.</p>	<p>مرحلة الاصلاح من</p> <p>اليوم السادس حتى</p> <p>اليوم الحادى عشر</p> <p>(١١ : ٦)</p>
<p>— الغشاء المخاطي في عنق الرحم يصبح ناعما ورطبا لمدة تتراوح من ١ : ٤ أيام حيث نزول البويضة وهذا يساعد أيضا على اتهام عملية التلقيح .</p> <p>— ينشط هنا تأثير هرمون البروجسترون في النصف الثانى للدورة أى ابتداء من نزول البويضة ترتفع درجة حرارة الجسم من ٣٦.٥ : ٣٦.٨ درجة عن درجة الحرارة في النصف الاول للدورة . تقل درجة الحرارة الى حوالى ٣٦.٣ : ٣٦.٥ درجة وتستمر حتى نزول الحيض الفسالى .</p> <p>يزيد تأثير العصب السمپاثوى .</p>	<p>يصل غشاء الرحم الى سمكه الطبيعى وهو حوالى ٤ : ٥ سم تتكون الغدد الموجودة في الغشاء المبطن للرحم بعض الاقرازاات التى تقوم بعمل شبكة للبويضة .</p>	<p>أصبحت البويضة في حجم الكريز يتكون في هذا الوقت أكبر كمية من هرمون الاستروجين .</p> <p>واسترايول</p> <p>واسترون</p> <p>يمتد اليوم (١٤ / ١٥) هو موعد التبويض (نزول البويضة) وإذا لم تفلح البويضة فتتكون بعد ٦ ساعات من نزولها (حتى ١٠ ساعات) .</p> <p>تتكون الاجسام الصفراء التى تبقى مدة أسبوعين وذلك اذا لم تحدث عملية التلقيح .</p>	<p>مرحلة التبويض من</p> <p>اليوم الثانى عشر حتى</p> <p>اليوم الثانى والعشرون</p> <p>(٢٢ : ١٢)</p>

ما يحدث في غشاء الرحم ما يحدث في البيض ما يحدث في الرحم

تصل ضربات القلب الى أعلى معدل لها .	نشاء الرحم أصبح في أحسن	انتاج أكبر كمية من الهرمون	مرحلة الانسراز من
— تقل نسبة الهيموجلوبين في الكرات الدموية الحمراء وبعد هذه المرحلة تأخذ في الزيادة .	حالته الطبيعية وفي حالة استعداد لعمل شبكة جديدة .	من السائل اللزج الأصفر .	ليوم الثالث والعشرين حتى اليوم الثلاثين (٢٣ : ٢٨)

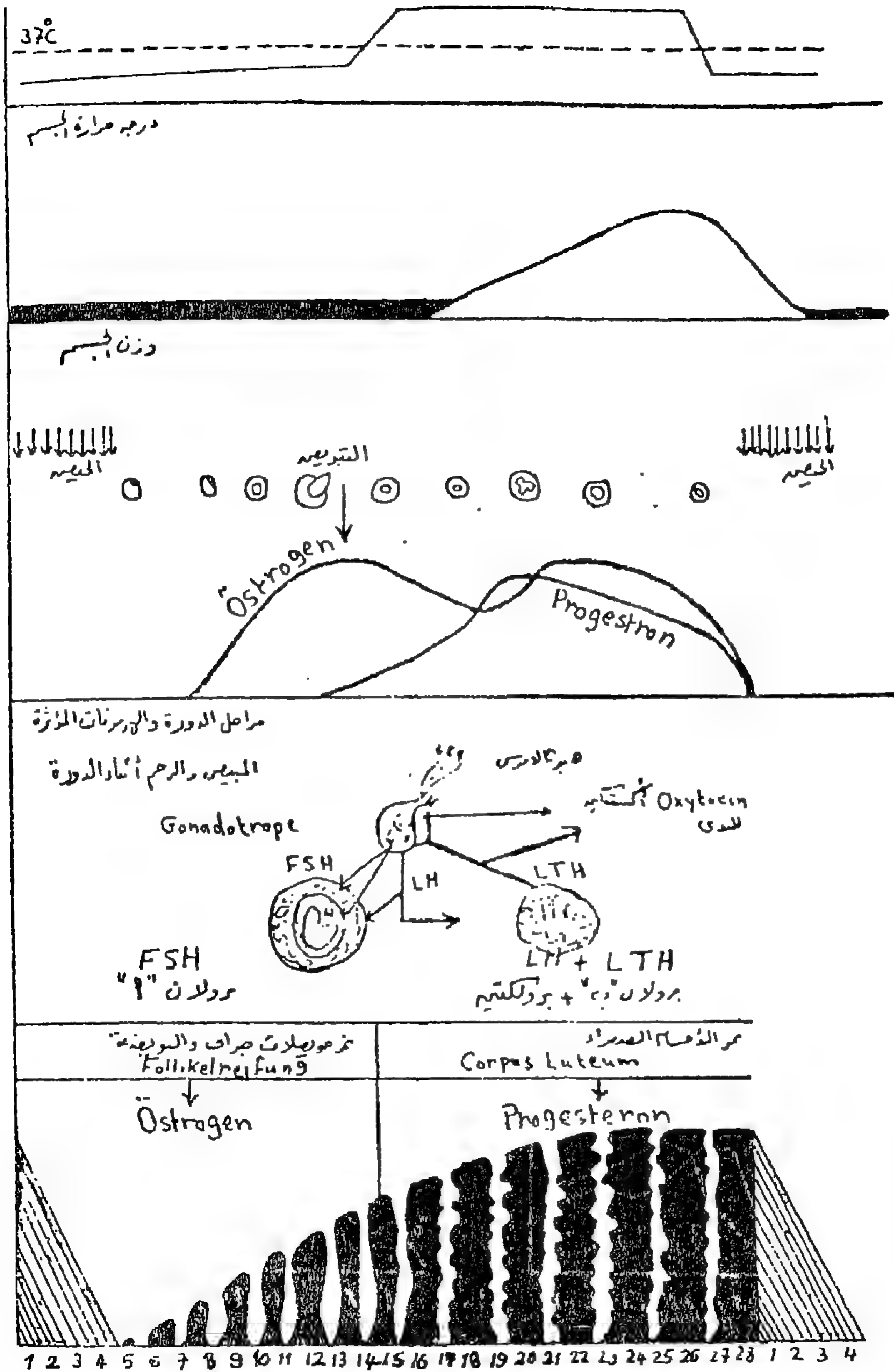
— يزداد وزن الجسم بسبب تجمع السوائل والصوديوم في الجسم مما يسبب التسمور بثقل في المساقين أيضا .

غشاء الرحم لا يتغذى ماليا حيث تقل كمية الدم وعلى هذا يبدأ في الانكماش .

في اليوم الرابع والعشرين تبدأ المادة اللزجة الصفراء في التلاشي وتتناقص تكوين هرمون البوجسترون

غشاء الرحم يتساقط ويختلط بالدم حيث هذه إثارة لنزول دم الحيض التالي .

في اليوم الثامن والعشرين يصل انتاج الهرمون لاعلى مرتبة .



رسم بياني رقم (1) : الدورة الرحمية الطمثية وبعض التغيرات المصاحبة لها

ثالثا — أثر مراحل الدورة الرحمية الطمثية على أداء اللاعبات المصريات وكذا على استعدادهن الجسمي والنفسي للتدريب والاشتراك في المباريات :

« هل هناك تأثير لمراحل الدورة الرحمية الطمثية (مرحلة الحيض — مرحلة ما بعد الحيض — مرحلة التبويض — مرحلة ما قبل الحيض) على أداء اللاعبات واستعدادهن الجسمي والتنفس للتدريب والمباريات ؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية :

اختيار عينة البحث :

اختبرت عينة البحث من لاعبات الدرجة الاولى لالعباب كرة السلة ، كرة اليد، ألعاب القوى وأيضا من فريق التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

اللعبة	العدد	مستوى نشاطهم في اللعبة	الهيئات التي ينتمون اليها
كرة السلة	١٤	منتخب الاسكندرية ، منتخب الجمهورية .	أندية الاسكندرية ومنتخب الجامعة .
كرة اليد	١١	منتخب الاسكندرية للنساء	أندية الاسكندرية ومنتخب الجامعة .
ألعاب القوى	١٥	الحاصلات على المراكز الاولى ، الثانية ، الثالثة لبطولة الجمهورية وأعضاء الفريق القومي لسنة ١٩٨١	النادي الاولبي — نادي مسبورتنج ، مركز شباب الشلالات .
التمرينات والجمباز	٢٠	فريق كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية في مهرجان أكتوبر سنة ١٩٨١ .	كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

المجموع الكلي ٦٠

جدول رقم (٣) أفراد عينة البحث والالعب التي يمارسونها :

وصف العينة :

١ — يتراوح سن أفراد العينة من ١٦ — ٢٢ سنة بمتوسط قدره ١٩ر٤ سنة .

٢ — يتراوح سن بدء الحيض عندهن من ١٣ — ١٤ سنة .

٣ — أفراد العينة من لاعبات الدرجة الاولى وهن يمارسن الالعاب المذكورة (جدول ٣) منذ فترة تتراوح من ٤ — ٦ سنوات وأكثر .

٤ — مثل هذه العينة من اللاعبات هي على قدر من النضوج الجسمي والعقلي وكذا الخبرة الرياضية مما يجعلهن قادرات ليس فقط على تقييم ادائهن الرياضي ، بل قادرات ايضا بخبرتهن في التدريب والمباريات على تقييم استعدادهن الجسمي والنفسى لتحمل حمل التدريب والمباريات وعلاقة ذلك بمراحل الدورة الرحمية ، مما يعوض لنا عدم وجود قياس موضوعي في هذا المجال .

الطريقة :

١ — أعطيت اللاعبات مجالا زمنيا كافيا وذلك من اول يونيه ١٩٨١ حتى اول اكتوبر ١٩٨١ على أساس أن تكون فترة التقييم تتراوح ما بين ٤ — ٥ دورات رحمية طمئية .

٢ — قامت الباحثة بعمل مقابلات جماعية مع كل مجموعة منهن لشرح وتوضيح مراحل الدورة الرحمية الطمئية والاجابة على استفسارات اللاعبات في هذا الموضوع والمتابعة .

٣ — استخدمت الباحثة المقابلة الشخصية كأداة للبحث وذلك لجمع البيانات المطلوبة عن أفراد العينة (السن — سن بدء الحيض — عدد سنوات ممارسة اللعبة — البطولات التي اشتركت فيها اللاعبة — مستوى اللاعبة في بطولات الجمهورية) ايضا تسجيل اجابة كل لاعبة على السؤالين الآتيين :

أولا — كيف تقيمين اداءك (ان أمكن بالمقارنة بالمستوى الذي وصلت اليه خلال ممارستك للعبة) أثناء كل مرحلة من مراحل الدورة الرحمية الطمئية ؟

ثانيا — كيف تقيمين حالة استعدادك النفسى والجسمى (دون التأثير بمستوى الاداء) لتحمل التدريب والمباريات خلال هذه المراحل ؟

هذا بالاضافة الى تسجيل اية ملاحظات أخرى متعلق بهذه الدورة قد تذكرها اللاعبة .

٤ — الدورة الرحمية الطمئية والتي مدتها في المتوسط ٢٨ يوما تم تقسيمها كما سبق شرحه الى المراحل التالية :

مرحلة الحيض — مرحلة ما بعد الحيض — مرحلة التبويض — مرحلة قبل الحيض .

٥ — اختارت الباحثة العبارات الآتية لاجابة اللاعبات :

+	جيد
(+)	تأثير ايجابى .
+	ليس لها تأثير
(-)	تأثير سلبى .
-	سلبى

رابعاً - عرض النتائج

يوضح جدول رقم (٤) تقييم اللاعبات لمستوى أدائهن وذلك خلال مراحل الدورة الرحمية الطمثية .

جدول رقم (٥) يعرض تقييمهن لحالة استعدادهن الجسمي والنفسي لحمل التدريب والمباريات أثناء هذه المراحل .

التقييم	فترة الحيض	فترة ما بعد الحيض	فترة التبويض	فترة ما قبل الحيض
جيد +	٢	٨	١٥	٢٥
تأثير ايجابي (+)	١	٢٦	—	—
مستوى عادي +	٢٦	٢٤	٤٣	٢٥
تأثير سلبي (-)	١٥	—	—	٢٥
شئ -	١٦	٢	٢	١٠

التقييم	فترة الحيض	فترة ما بعد الحيض	فترة التبويض	فترة ما قبل الحيض
جيد +	٣	٨	٩	١٥
تأثير ايجابي (+)	٤	٢١	٧	١٢
مستوى عادي +	١٦	٢١	٤٤	٢٥
تأثير سلبي (-)	٢٢	—	—	١٢
شئ -	١٥	—	—	٢٣

جدول رقم (٥) تقييم اللاعبات لحالة استعدادهن الجسمي والنفسي أثناء

مراحل الدورة الرحمية الطمثية .

تظهر النتائج المعروضة في الجداول (٤ ، ٥) ما يلي :

١ — مرحلة ما قبل الحيض هي المرحلة التي تعتبرها اللاعبات ذات تأثير سلبي على مستوى أدائهن واستعدادهن النفسي والجسمي ، حيث قيمت ٣٥ لاعبة (٥٨ ٪) مستوى أدائهن وحالة استعدادهن النفسي والجسمي تحت المستوى العادي في هذه الفترة .

٢ — أما المرحلة التالية لمرحلة الحيض فهي الفترة التي أكدت فيها ٣٤ لاعبة (٥٧ ٪) ، أنها من الفترات التي يشعرون فيها بتحسن ملحوظ في مستوى أدائهن عن المستوى المعتاد ليس هذا فحسب بل قررت أيضا ٣٩ لاعبة (٦٥ ٪) أن هذه الفترة تصاحبها دائما حالة ميل ورغبة شديدة للتدريب

واللعب في المباريات حيث يشعرون أثناء هذه الفترة بالسعادة والارتياح النفسي أثناء ممارستهم الرياضة .

٣ — أما مرحلة التبويض (نزول البويضة) فقد دلت النتائج على أنها الفترة المعتدلة بالنسبة للمراحل الأخرى إذ أن عددا كبيرا من اللاعبات أجمعن على أن مستوى أدائهن في هذه الفترة هو دائما المستوى المعتاد لديهن (٤٣ لاعبة — ٧٢ ٪) هذا الاعتدال انطبق أيضا على حالة الاستعداد الجسمي والنفسي (٤٤ لاعبة — ٧٣ ٪) .

٤ — مرحلة الحيض كانت أقل تأثيرا سلبيا على مستوى أداء اللاعبات عن مرحلة ما قبل الحيض لكنها ذات أثر سلبي واضح على حالة استعداد اللاعبات الجسمي والنفسي . وفي المجموع فقد قررت ٢٦ لاعبة أن مستوى أدائهن في هذه المرحلة مستوى عادي . أما حالة الاستعداد الجسمي والنفسي فحسب ما قررنه اللاعبات وعددهن ٣٧ لاعبة (٦٢ ٪) فقد قيمت على أنها : سيئة أو تأثرت تأثرا سلبيا أثناء هذه المرحلة .

ومن أهم الملاحظات الأخرى التي فكرتها بعض اللاعبات بما يلي :

١ — أكدت ٣٧ لاعبة (٦٢ ٪) أن الآلام التي قد تحدث لهن قبل الحيض أو أثناء الحيض وخاصة في اليوم الأول والثاني لنزول الحيض ، تتلاشى تماما إذا اشتركن في التدريب أو اللعب . كما فكرن أيضا أن الاندماج في التدريب والاشتراك في اللعب في هذه الحالات يرفع من حالتهم النفسية مع زوال الآلام .

٢ — ذكرت بعض اللاعبات (٣ لاعبات) أنه قبل اشتراكهن في إحدى بطولات الجمهورية وحتى يضمن تأخر (تأجيل) نزول الحيض ، فقد نصحن من قبل بعض المدربين بتناول حبوب منع الحمل . وقررت إحداهن أنها قد شعرت في الدورة الرحمية الطمثية التالية بالآلام شديدة في الحوض صاحبها شيء من التوتر العصبي .

٣ — تعاني اللاعبات من قلة المتابعة التربوية الصحية حيث لا يوجد من يقوم بإرشادهن أو تقديم النصائح لهن وخاصة فيما يتعلق بالدورة الرحمية الطمثية وعلاقتها بالتدريب الرياضي .

الناقشة

أولا - هناك اجماع كما ذكرنا في عرض النتائج من اللاعبات المصريات على أن فترة ما قبل الحيض تؤثر على مستواهن وكذا على استعدادهن الجسمى والنفسى تأثيرا سلبيا - أما فترة ما بعد الحيض فهي فترة ذات تأثير ايجابى حيث يشعرن بتحسن ملحوظ في مستوى أدائهن عن المستوى المألوف لديهن . وتقييم اللاعبات المصريات هذا يتفق تماما مع النتائج التى توصل اليها كل من ينكر Nocker ١٩٧٦ ، هوفمان Hoffmann ١٩٧٥ ، اسرائيل Israel ١٩٧٩ بالكا وسميكا Pahlke/Smitka ١٩٧٧ ، كوينزر Koinzer ١٩٧٦ التى دلت على أن فترة ما قبل الحيض (من ٣ : ٥ أيام) تنصف بأنها الفترة ذات التأثير السلبى على كفاءة ومستوى أداء اللاعبات وحالة استعدادهن النفسى والجسمى . أما مرحلة ما بعد الحيض (من اليوم الخامس حتى اليوم الحادى عشر) فهي المرحلة المتميزة بوصول اللاعبات أثنائها الى أعلى مستوى وكفاءة وروح عالية .

وانخفاض مستوى الاداء والحالة النفسية للاعبات في هذه المرحلة يعتبره اسرائيل Israel ليس فقط انخفاضا في قدراتهن الجسمانية (القوة - التحمل - السرعة ..) ولكن يصاحبه أيضا انخفاض ملحوظ في القدرة على التوافق العضلى مما يؤثر أيضا على حالتهم النفسية واستعدادهن للتدريب . وهذه الفترة تعتبر من وجهة نظر دتيرنج Doring ١٩٧٨ أكثر الفترات تعرضا للاصابات حيث تقل قدرة المرأة على التوازن والتعلم الحركى ويصاحب ذلك ضغط نفسى ونظرة تشاؤمية مما يقلل من ميلها للتدريب واللعب .

ويمكن أن يكون انخفاض مستوى اللاعبات واستعدادهن النفسى والجسمى في هذه المرحلة مرتبطا الى حد كبير بالتغيرات الفسيولوجية التالية :

١ - يذكر ميلان ودريكول Millahn/Drecoil ١٩٦٨ ، أن هذه الفترة يصاحبها انخفاض في كمية الحد الاقصى للاكسجين الذى يحتاجه الجسم (العضلات العاملة) مما يؤثر تأثيرا سلبيا على مستوى الاداء . ويرجع ذلك كما أشار يرنول وآخرون Pernoll u. a. ١٩٧٥ الى أن لهرمون البروجسترون في هذه الفترة تأثيرا ظاهريا على مركز التنفس في المخ مما يؤدي الى زيادة معدل التنفس في الدقيقة واتساع الحويصلات الهوائية . وزيادة معدل التنفس هذه يصاحبها اجهاد للجهاز التنفسى علاوة على عدم تعادل عملية تبادل الغازات بين الحويصلات الهوائية والشعيرات الدموية وهذا يقلل بالتالى من كمية الاكسوجين التى يحتاجها الجسم .

٢ - يساعد هرمون البروجسترون أيضا على ارتفاع درجة حرارة الجسم وخاصة بعد نزول البويضة ويستمر هذا الارتفاع حتى فترة ما قبل الحيض . في هذا الصدد يشير هولمان وهتنجر Hollmann Hettinger ١٩٧٧ وكذلك اسرائيل Israel ١٩٧٩ الى أن المرأة أقل قدرة من الرجل على التكيف السريع عند ارتفاع

درجة حرارة جسمها عن معدلها ، لذا يمكن القول أن ارتفاع درجة حرارة الجسم من الاسباب التي تؤدي الى انخفاض مستوى أداء اللاعبات في هذه الفترة خاصة عندما يعتمد حمل التدريب على القدرة على التحمل أى تكون فترة الاداء فترة زمنية طويلة .

٣ — أما عن التأثير عن هرمون الاستروجين في فترة ما قبل الحيض كما يذكر كيدل Keldel ١٩٧٥ ، فهو أنه يساعد على تخزين الصوديوم والماء في الجسم واختزان الصوديوم والماء في الجسم يعتبر المسئول عن التغيرات المصاحبة التي تشعر بها المرأة في هذه الفترة مثل زيادة الوزن وثقل الساقين .

٤ — ان الاسباب السابق ذكرها : ضعف القدرة على الاتزان والتوافق العضلي العصبي عامة زيادة معدل التنفس ، ارتفاع درجة حرارة الجسم ، زيادة الوزن وما يصاحبه من ثقل في الساقين ، قد يفسر لنا أيضا ضعف حالة الاستعداد النفسي والجسمي للاعبات في هذه الفترة . وتفسر حالات الصداع وآلام البطن وكثير من الظواهر العصبية في هذه الفترة على أنها ترجع الى الاسباب السابق ذكرها بالإضافة الى زيادة تخزين السوائل والصوديوم في الانسجة العضلية .

٥ — أما فترة ما بعد الحيض فهي على العكس تماما ، تعود فيها درجة حرارة الجسم وكذا يعود وزن الجسم الى معدلها الطبيعي ، وعلى هذا تزول الاعراض المصاحبة لزيارتها في فترة ما قبل الحيض . أيضا تقل في هذه الفترة كمية هرمون البروجسترون مما يساعد على انتظام عملية التنفس وبهذا يعمل الجهاز التنفسي دون اجهاد وتزيد بالتالي كمية الحد الاقصى للاكسوجين التي يحصل عليها الجسم (العضلات العاملة) تعود أيضا حالة الاتزان والتوافق العضلي للمرأة بزوال الاسباب السابقة مما يساعد على رفع حالتها النفسية والمعنوية ويرفع أيضا من استعدادها التنفسي والجسمي للتدريب والاشتراك في المباريات .

ثانياً — أما فترة التبويض (نزول البويضة — من اليوم الثاني عشر الى اليوم الثاني والعشرين) فهي الفترة التي تعتبرها اللاعبات المصريات فترة عادية (طبيعية)، وهذا التقييم يتفق مع نتائج كل من كوينزر kolnzer (١٩٧٩) ، بالكا وسسمنيكا Pahlke/Smltka (١٩٧٧) ، سلينجز Seliger (١٩٧٧) في هذه الفترة يكون نشاط هرموني الاستروجين والبروجسترون العمل على تهيئة الغشاء المبطن للرحم واعادته الى سمكه الطبيعي حيث تتكاثر فيه الغدد ويزداد افرازها لعمل شبكة لتوسيد البويضة . ثم بعد ذلك تتبع عملية تجميع لطاقة الجسم للحفاظ على حالة التعادل في أجهزة الجسم المختلفة .

ثالثاً — تعتبر فترة الحيض الفترة التي يختلف فيها تقييم اللاعبات بعض الشيء ولو أن أكثرهن يعتبرن مستواهن وكذا استعدادهن النفسي ما بين عادي ومنخفض

أن حالة التعب والآلام المصاحبة للحيض ان وجدت (تزول عند مزاولتهن الرياضة والتدريب وحتى حالة استعدادهن الجسمى والنفسى تتحسن . وقد اتفقت اجابات لاعبات المانيا الشرقية على هذا (ايدنر Eidner ١٩٥٣) حيث أجبن بأن مزاولة التدريب أثناء الحيض قلل كثيرا من الشعور بالآلام المصاحبة له . ويذكر نيكس Nocker (١٩٧٧) أن أبحاثه المتعلقة بهذا السؤال قد أظهرت أن التدريب الرياضى لم يخفف فقط من حدة أو شدة آلام الحيض ، بل ساعد أيضا على قصر مدتها وقلّة كميتها . ويشير كل من كوينزر Koinzer (١٩٧٩) ، هوفمان Hoffmann (١٩٧٥) الى أن اجابات اللاعبات عن هذه المرحلة متفاوتة وعلى هذا لا يستطيع المرء تعميم رأى واحد منها حيث تختلف من لاعبه الى أخرى .

رابعاً — قررت بعض اللاعبات تناولهن لحبوب منع الحمل حتى يستطعن تأجيل الحيض وذلك في فترة البطولة . وقد تم هذا دون استشارة الطبيب ولذلك شعرت احدهن في الدورة التالية بآلام شديدة لم تشعر بها من قبل . وفى البلاد الاوروبية نجد أن هذه الطريقة منتشرة بين اللاعبات ولكن تحت اشراف طبي ومتابعة مستمرة ويعلق كل من هولمان وهتجنجر Hollmann-Hettinger (١٩٧١) بأنه رغم زيادة عدد اللاعبات اللاتى يتناولن هذه الحبوب لتأجيل الدورة خاصة للاشتراك فى البطولات الهامة فان هذه المشكلة تختلف من لاعبه واخرى وعلى هذا يتحتم ان يكون هذا تحت اشراف طبيب امراض النساء الذى يهتم بمشاكل رياضة المرأة .

التوصيات :

مما تقدم عرضه يتبين لنا أن التأثير المتبادل بين الدورة الرحمية الطمثية وكفاءة اللاعبات يجب ألا يترك دون بحث واهتمام ، خاصة وأن رياضة المرأة تطورت وتقدمت في عصرنا هذا تقدما كبيرا يدعونا الى الاهتمام بكل المشاكل التي تتعلق بتدريب واشتراك الفتيات والسيدات في الالعاب المختلفة سواء أكانت فردية أم جماعية . وفي إطار الدراسة المعروضة في هذا المجال وانطلاقا من نتائجها تعرض الباحثة التوصيات الآتية :

١ — ان المستوى الرياضى للاعبة يعتمد على القدرة الجسمانية والحالة النفسية لها معا . لذا وجب على من يقوم بالتدريب معرفة كيف تعايش اللاعبة المراحل المختلفة للدورة الرحمية الطمثية وتأثيرها على مستوى أدائها واستعدادها النفسى ، وذلك بسؤال اللاعبة فهي أقدر على وصف ما تحس وتشعر به خلال هذه المراحل .

٢ — على اللاعبات اللاتى يشعرن بالآلام في فترة الحيض ألا يمتنعن كلية عن التدريب ، بل يمارسن قدر استطاعتهن رياضتهن حيث أكدت عينة هذه الدراسة وكذا نتائج الدراسات السابقة زوال هذه الآلام عند الاندماج في التدريب واللعب ورفع الروح المعنوية .

٣ — يجب الاهتمام بالمتابعة التربوية الصحية للاعبات مع التركيز على النصائح والارشادات الفردية من الطبيب والمدرّب أثناء التدريب والمباريات وذلك خلال المراحل المختلفة للدورة الرحمية الطمثية حيث ان احتمال التأثير السلبى لهذه المراحل هو احتمال لا بد من أخذه في الاعتبار الى جانب التأثير الإيجابى .

٤ — من واجب المدرّب ان يضع جرعات التدريب — خاصة في مرحلة الحيض ومرحلة قبل الحيض — بما يتناسب وحالة كل لاعبة والامتناع عن محاولة الضغط على اللاعبات للتدريب والاشتراك في المباريات اذا لم تكن هناك رغبة واستعداد نفسى لديهن في هاتين الفترتين ، وذلك تجنباً لتعرض اللاعبات للاصابات ، وإذا اعتبرنا ان فترة ما بعد الحيض وفترة التبويض هما أحسن الفترات للتدريب والمباريات فلا بد من ان يأخذ المدرّب بعض الفروق الفردية في الاعتبار .

٥ — الحذر من أن تتناول اللاعبات حبوب منع الحمل ، بغرض تأجيل الحيض الا باستشارة طبيب أمراض النساء الذى يهتم بالمشاكل الصحية الطبية الخاصة برياضة المرأة .

المراجع

- احسان على شرف وكمال ميره : علم التشريح — الطبعة الثالثة — الاسكندرية ١٩٨٠ .
- جنات ابراهيم درويش : تأثير الدورة الشهرية على بعض مكونات الاداء الرياضى — رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ١٩٧٦ .
- سلوى عبد الهادى شكيب : علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية واعراض عسر الطمث لطالبات كلية التربية الرياضية . رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية سنة ١٩٨١ .
- محمد يوسف الشيخ ويسى الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب . نبع الفكر ، الاسكندرية سنة ١٩٦٩ .
- BAUSENWEIN, I. : Die besonderen Bedingungen der Leistungsforderung bei weiblichen Jugendlichen. In : NEUMENN (Hrsg.) : Die sportliche Leistung im jugendalter. Frankfurt/M. 1966.
- Bausenwein, I. : Zur Frage Sport u. Menstruation. Dtsch. med. wschr. Beilage «Arzt und Sport» 1954, 1526-1532.
- Bockler, H. : Sportliche Leistungsfahigkeit wahrend des menstruellen Zyklus unter einer Ostrogen-Gestagen-Kombination. Dtsch. med. Wschr. 1970.
- Bockler, H. : Die Beeinflussung der korperlichen Leistungsfahigkeit der Frau durch Hormongaben. Sportarzt u. Sportmedizin 1973, 233-237.
- Doring, G. : Die gesunde Frau. Fischer Verlag, Frankfurt 1978.
- Eidner, I. : Untersuchungen und Beobachtungen uber die sportliche Leistungsfahigkeit der Frau wahrend der Menstruation. Theorie u. Praxis der KK. 1953, 5-61.
- Fischer, W. : Frau u. Sport. Dt. Gesundh. — Wesen 1960, 302-312 u. 363-370.
- Hoffmann, A. : Wachstum und Entwicklung geschlechtsspezifischer Unterschiede. In : DSB (Hrsg.) : Sportmedizinische Grundlagen zum Leistungssport der Madchen und Frauen, Band 12. Berlin/Munchen/Frankfurt/M. 1975, 11-26.
- Hollmann, W./Hettinger, Th. : Sportmedizin Arbeits — und Trainingsgrundlagen. Stuttgart/New York 1976.
- Israel, S. : Die organismischen Grundlagen der geschlechtsspezifischen sportlichen Leistungsfahigkeit. In : Medizin u. Sport 19, 1979/7, 194-204.
- Keidel, D. : Lehrbuch der Physiologie. Stuttgart 1975.
- Klaus, E. J. : Mensualzyklus, Korperform und Sport. In : E.J. Klaus : Konstitut-

- Und Sport. Richard Tries, Verlag, Freiburg/Brg. 1954.
- Koinzer, K. : Die Berücksichtigung der geschlechtsdifferenzierten Entwicklung im Sportunterricht (II). In : Theorie u. Praxis der KK. 1979, Heft 2-3, 83-88.
- Leizinger, E. : Frauenheilkunde und Frauensport aus der Sicht der Prophylaxe Med. Welt 1966, 2219-2225.
- Malina, R.M. u.a. : Age at menarche in athletes and non-athletes. Med. Sci. Sports 1973, 11-13.
- Malina, R.M.u.a. : Age at menarche and selected menstrual characteristics in athletes at different competitive levels and in different sports. Med. Sci Sports 1978, 218-222.
- Marker K. : Zur Menarche von Sportlerinnen nach mehrjährigen Training im Kindesalter. In : Medizin und Sport 1979/11, 329-331.
- Millahn, H.P./Drecol, A. : Die zyklusbedingten Schwankungen der körperlichen Leistungsfähigkeit der Frau. In : Medizin und Sport 1968, 129-132.
- Müller, L.W./Lohaus, E. : Die Schwankungen der Leistungsfähigkeit innerhalb des Menstruationszyklus bei trainierten und untrainierten Frauen. In : Sportarzt und Sportmedizin 1963, 23-28 u. 55-58.
- Nocker, J. : Physiologie der Leibesübungen. Enke Verlag, Stuttgart 1976.
- Prokop, L. : Einführung in die Sportmedizin. Gustav Fischer Verlag, Stuttgart/New York 1976.
- Schoberth, H. : Sportmedizin. Fischer Verlag, Frankfurt 1977.
- Seliger, V. : Frau und Sport. In : Hollmann (Hrsg.) : Zentrale Themen der Sportmedizin, 2. Auflage. Berlin/Heidelberg/New York 1977, 232-250.
- Wieser, H. : Der neue grobe Hausarzt. Salzburg 1980.
- Zachariowa, E. : Vergleichende Untersuchungen von olympischen Wettkämpferinnen über den Verlauf von manchen physiologischen Zuständen. In : Grupe, O. (Hrsg.) : Sport in unserer Welt-Chancen und Probleme. Berlin/Heidelberg/New York 1973.

ملخص

((الدورة الرحمية الطمئية وأثرها على النشاط الرياضى للمرأة))

د. خريال إبراهيم برمزي

مع تطور رياضة المرأة في هذا العصر ، يتحتم على جميع العاملين في مجال رياضة المرأة الاهتمام بكل المشاكل والموضوعات التى تتعلق بممارسة المرأة للالعاب المختلفة .

هذه الدراسة يدور موضوعها حول أثر مراحل الدورة الرحمية الطمئية على النشاط الرياضى للمرأة بعد عرض من بعض الدراسات السابقة في هذا الموضوع وكذا شرح وتحليل مراحل الدورة الكاملة وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ، قدمت الباحثة نتائج الدراسة التى قامت بها على عينة من لاعبات الدرجة الاولى المصريات (كرة سلة ، كرة يد ، العاب قوى ، تمرينات جمباز) وقد ظهر من الدراسة ان فترة ما قبل الحيض تعتبر الفترة ذات الاثر السلبى على مستوى الاداء وكذا الاستعداد النفسى والجسمى للاعبة . أما فترة ما بعد الحيض فهى الفترة التى تشعر خلالها اللاعبة بالانطلاق والوصول لمستوى أعلى من مستوى أدائها العادى . فترة التبويض تجدها اللاعبة الفترة المعتدلة التى تصل فيها الى المستوى المألوف لديها . مرحلة الحيض تعتبر فى رأى اللاعبات أقل تأثيرا سلبيا عليهن ولكنها مرحلة تتفاوت فيها اجابات اللاعبات ، مما يدعو الى أهمية اخذ الفروق الفردية بين اللاعبات فى الاعتبار وعدم التعميم .

Summary

« العلاقة بين اتجاه طالبات كلية التربية الرياضية للبنات نحو مادة

التربية العملية ودرجة التحصيل في هذه المادة »

د. كاميليا حسن حسنى

مشكلة البحث وأهميته :

ان التربية العملية اهم عناصر اعداد المعلمة ، حيث تساعد على تهيئة الطالبة لحياة المدرسة والمجتمع قبل تخرجها ، وهى السبيل الرئيسى لتدعيم كفاية الطالبة المهنية ، واعدادها لتحمل مسئولياتها كاملة عند التخرج ، والتربية العملية مادة اساسية شأنها شأن المواد الاخرى ، بل هى تتميز على هذه المواد بأنها المصب الذى ينتهى عنده كل ما تقوم به الطالبة بدراسته ، وصقل خبراتها فيه . ومواد الدراسة فى كلية التربية الرياضية سواء اكانت نظرية او ام عملية انما تهدف فى النهاية الى اعداد الطالبة لمهنة التدريس . والتربية العملية هى حقل التدريب الذى يؤهل الطالبة للقيام بهذه المهنة ومما هو جدير بالذكر ان الرسوب فى هذه المادة يتطلب من الطالبة اعادة السنة الدراسية حتى وان كانت ناجحة فى جميع المواد الاخرى .

ولكى نصل بهذه المادة الى النتائج المرجوة ، لا بد ان تكون الطالبة فى موقف يسمح لها بالاستفادة من هذه المادة ، او بمعنى آخر تكون اتجاهاتها بالنسبة لها سليمة . فقد يؤدى اتجاه الفرد الى الانسحاب من المواقف التى تخالف اتجاهاته وميوله والتى تضايقه وتشعره بنوع من التوتر النفسى ، فيعمل مرغما او بدون دوافع داخلية تزيد من قيمة النشاط عنده .

وهذه الدراسة ما هى الا محاولة للتعرف على اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو مادة التربية العملية ، واثّر ذلك على التحصيل الدراسى فى هذه المادة تترجمها تقديرات آخر العام الدراسى .

أهداف الدراسة :

على ضوء ما تقدم يمكن تحديد أهداف الدراسة فيما يلي :

- ١ — دراسة اتجاهات الطالبات نحو مادة التربية العملية .
- ٢ — دراسة العلاقة بين مستوى التحصيل للطالبات في مادة التربية العملية واتجاهاتهن نحوها .
- ٣ — دراسة نمو الاتجاهات نحو مادة التربية العملية في الصفين الثالث والرابع .

فروض البحث :

على ضوء الأهداف السابقة تتحدد فروض البحث على النحو التالي :

- ١ — توجد فروق دالة احصائيا بين الطالبات الأكثر تحصيلًا والقل تحصيلًا في اتجاهاتهن نحو مادة التربية العملية لصالح المتفوقات في الفرقة الثالثة والفرقة الرابعة .
- ٢ — اتجاهات الطالبات تصبح أكثر ايجابية كلما انتقلن الى صف دراسي أعلى .

التحديد الاجرائي لبعض المصطلحات :

- الطالبات الأكثر تحصيلًا (المتفوقات) :
- الطالبات اللاتي يكون ترتيب درجاتهن في مادة التربية العملية فوق الارباعي الاعلى في حدود عينة البحث .
- الطالبات الاقل تحصيلًا (غير المتفوقات) :
- الطالبات اللاتي يكون ترتيب درجاتهن في مادة التربية العملية تحت الارباعي الادنى في حدود عينة البحث .

— الاتجاه :

هو مجموع درجات استجابات الطالبة الايجابية والسلبية نحو مادة التربية العملية .

التحصيل :

هو مقدار ما تحصله الطالبة من خبرات ومهارات في مادة التربية العملية معبرا عنها كليا بالدرجات التي تحصل عليها الطالبة آخر العام الدراسي .

إجراءات البحث :

١ — تم اختيار عينة البحث عن طريق ايجاد الارباعى الاعلى والارباعى الادنى لطالبات كل من الصفين الثالث والرابع في مادة التربية العملية حيث انها تدرس في هذين الصفين فقط ، وذلك عن طريق درجات آخر العام الدراسي لهذه المادة .

٢ — تطبيق مقياس كاميليا حسنى (١٩٨١) على أفراد العينة بقصد قياس اتجاهات طالبات الصف الثالث والرابع نحو مادة التربية العملية .

٣ — ايجاد العلاقة بين اتجاهات الطالبات في مادة التربية العملية وتحصيلهن في هذه المادة .

٤ — عرض النتائج وتفسيرها .

٥ — التوصيات والمقترحات .

المنهج المستخدم :

بعد أن وضعت الباحثة الفروض لهذا الدراسة ، كان من الضرورة اختبار صحة هذه الفروض ، وقد اختارت الباحثة المنهج الوصفى لانه أنسب منهج لتحقيق أغراض البحث عن طريق معالجة البيانات احصائيا حتى يمكن التعرف على اتجاهات الطالبات نحو مادة التربية العملية وعلاقتها بتحصيلهن في هذه المادة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية وقد اشتملت على ٢٤١ طالبة من الصف الثالث والرابع — وقد تم تحديدها عن طريق حصر درجات الطالبات آخر العام الدراسي في مادة التربية العملية لتحديد الطالبات الأكثر تحصيلًا والأقل تحصيلًا وذلك بتطبيق المعادلة الخاصة لايجاد كل من الارباعى الاعلى والارباعى الادنى .

والجدول رقم (١) يوضح قيمة الارباعى الاعلى والادنى لكل من الفرقة الثالثة والرابعة :

جدول رقم (١) يوضح قيمة الارباعى الاعلى والادنى لكل من الفرقة الثالثة والرابعة

الفرقة	عدد الطالبات فى الفرقة	الارباعى الاعلى	الارباعى الادنى
الثالثة	٢٨٥	٦٧	٥٥
الرابعة	٣٣٩	٦٨	٥٤

والجدول رقم (٢) يوضح توزيع افراد العينة فى كل من الفرقة الثالثة والرابعة:

جدول رقم (٢) يوضح توزيع أفراد العينة الكلية فى كل من الفرقة الثالثة والرابعة

الفرقة	عدد طالبات العينة فى الفرقة	عدد الطالبات الاكثر تحصيلاً فوق الارباعى الاعلى	عدد الطالبات الاقل تحصيلاً تحت الارباعى الادنى
الثالثة	١٢٠	٧٤	٤٦
الرابعة	١٢١	٦٤	٥٧
المجموع	٢٤١	١٣٨	١٠٣

ادوات البحث :

استخدمت الباحثة الادوات الآتية :

- ١ — درجات الطالبات فى امتحان مادة التربية العملية فى نهاية العام الدراسى ٨٠/٧٩ كوثائق لقياس التحصيل الدراسى للمادة .
 - ٢ — مقياس من تصميم الباحثة على طريقة ليكرت لقياس اتجاهات الطالبات نحو مادة التربية العملية .
- وقد تم تجريب المقياس على مجموعة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، وأثبتت نتائج التجربة صدقه وثباته واتساقه الداخلى .

وتتلخص هذه الدراسة فى :

- ١ — الدراسات النظرية والابحاث السابقة .
- ٢ — تطبيق المقياس وطريقة تصحيحه .
- ٣ — عرض النتائج ومناقشتها .

أولا — الدراسات النظرية والأبحاث السابقة :

قام شيبس Shippis بدراسة كان الهدف منها بحث العلاقة بين كل من عادات استذكار واتجاهات الطلاب نحو المدرسة من جانب — والتحصيل الدراسي في الرياضيات والقراءة من جانب آخر ، كما يرمى البحث أيضا الى امكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي للطلاب من اتجاهاتهم وعادات استذكارهم .

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٦ من البنين ، ١٠ من البنات من أطفال الصف السادس في مؤسسة خاصة بولاية جامايكا ، وقد تم قياس الاتجاهات وعادات الاستذكار بقائمة Ssha وتم قياس التحصيل الدراسي بدرجات الطلاب في اختبارات ايوا للمهارات الاساسية في تحصيل القراءة والحساب .

وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي للبنين في مادة القراءة من اتجاهاتهم نحو المدرسة ، وكذلك يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي للبنات في الحساب من اتجاهاتهن نحو المدرسة .

وهناك دراسة قام بها أوسترين Austrin كان الهدف منها التحقق من صدق مقياس للاتجاهات يميز بين الطلاب ذوي التحصيل المرتفع والطلاب ذوي التحصيل المنخفض ،

طبقت هذه الدراسة على عينة من ١٤٠ طالبا من المدارس الثانوية في ولاية بنسلفانيا تتراوح أعمارهم بين ١٢ — ١٩ سنة تقريبا واستخدم مقياس التوجيه التحصيلي المتعدد الأبعاد Multidimensional Ach. Orientation كأداة لهذا البحث الذي يحتوي على ستة عشرة جملة يمكن أن تمثل مختلف الاتجاهات .

وكان من نتائج هذه الدراسة أنه توجد علاقة موجبة صغيرة بين اتجاهات الطلاب والتحصيل الدراسي .

وفي بحث قامت به ماجدة رجب تناولت دراسة اتجاهات الطالبات نحو مادة التمرينات وأثر ذلك على التحصيل الدراسي للمادة .

وقد استهدفت الدراسة :

تصميم مقياس لاتجاهات الطالبات نحو مادة التمرينات ثم دراسة العلاقة بين مستوى التحصيل للطالبات في هذه المادة واتجاهاتهن نحوها — وقد اشتملت عينة البحث على ٥٠٠ طالبة من الفرق الدراسية المختلفة .

وكان من أهم ما استنتجته الباحثة من هذه الدراسة :

وجود فروق دالة احصائية بين الطالبات الأكثر تحصيلًا والقل تحصيلًا لصالح المتفوقات .

وفي الدراسة التي قامت بها عديلة طلب والتي تهدف الى دراسة العلاقة بين الاتجاه ومستوى الطالبات في السباحة ، وقد بلغ حجم عينة هذا البحث ٢٥٠ طالبة واستخدمت مقياسًا من تصميمها لقياس الاتجاهات نحو مادة السباحة وقد اعتمدت الباحثة على درجات آخر العام الدراسي لقياس مستوى التحصيل .

ومن نتائج هذه الدراسة :

— وجود علاقة بين الاتجاهات العالية لدى الطالبات ومستوى التحصيل الحركي في السباحة حيث كان معامل الارتباط ٣٠.٥ دال عند مستوى ٠.٥ .

— وجود علاقة بين الاتجاهات المنخفضة لدى الطالبات ومستوى التحصيل الحركي في السباحة حيث كان معامل الارتباط ٩.٥ — دال عند مستوى ٠.١ .

كما قامت نادية السنوسي ببحث يهدف الى دراسة اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو ألعاب القوى ، ومدى تأثير ذلك على مستوى الاداء العملي للطالبات .

واشتملت عينة البحث على طالبات السنوات الدراسية الاربع وقد بلغ عددهن ٦١٤ طالبة .

وقد أعدت الباحثة مقياسًا على غرار طريقة ليكرت لقياس اتجاهات الطالبات واعتمدت على الدرجات العملية لآخر العام الدراسي في مادة ألعاب القوى كمؤشر لمستوى أدائهن .

ومن أهم النتائج التي حصلت عليها الباحثة نتيجة لهذه الدراسة وجود علاقة بين الاتجاه ومستوى الاداء العملي للطالبات لصالح المتفوقات .

نتائج البحث :

الفرض الاول :

توجد فروق دالة احصائية بين الطالبات الاكثر تحصيلًا والاقل تحصيلًا في اتجاهاتهن نحو مادة التربية العملية لصالح الاكثر تحصيلًا في كل من الفرقة الثالثة والرابعة .

وللتحقق من صحة هذا الفرض ، قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطالبات الاكثر تحصيلًا والاقل تحصيلًا في كل من الفرقة الثالثة والرابعة في مادة التربية العملية .

ثم تم تطبيق اختبار «ت» لتحديد الدلالة الاحصائية للفروق بين متوسطي المجموعتين كما هو موضح بجدولي رقم (٥) ، (٦) .

جدول رقم (٥)

يوضح دلالة الفروق بين الاكثر تحصيلًا والاقل تحصيلًا لطالبات الفرقة الثالثة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
الاكثر تحصيلًا	٧٤	١٦٨٫٣٦	١٩٫٣٢	٥١٫٣٥	٠٫١
الاقل تحصيلًا	٤٦	١٤٨٫٤٨	٢٢٫٢٩		

من الجدول رقم (٥) يتضح أن الفرق بين درجات المجموعتين الاكثر تحصيلًا والاقل تحصيلًا في الفرقة الثالثة ذو دلالة احصائية كبيرة لصالح الاكثر تحصيلًا في مادة التربية العملية اذ كانت قيمة «ت» ٣٫٦٢ أى أن مستوى الدلالة عند ٠٫١

جدول رقم (٦)

يوضح دلالة الفروق بين الاكثر تحصيلًا والاقل تحصيلًا لطالبات الفرقة الرابعة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
الاكثر تحصيلًا	٦٤	١٨٥٫٣٢	١٨٫٣٥		
الاقل تحصيلًا	٥٧	١٦٤٫٧٥	٢٣٫٤٥	٣٫٦٢٢	٠٫١

من الجدول رقم (٦) يتضح أن الفرق بين درجات المجموعتين الاكثر تحصيلًا والاقل تحصيلًا في الفرقة الرابعة ذو دلالة احصائية كبيرة لصالح الاكثر تحصيلًا في مادة التربية العملية اذ كانت قيمة «ت» ٣٫٦٢٢ أى أن مستوى الدلالة عند ٠٫١ .

الفرض الثانى :

اتجاهات الطالبات تصبح أكثر ايجابية كلما انتقلن الى صف دراسى أعلى .
للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابى والانحراف
المعيارى لدرجات الطالبات الأكثر تحصيلًا فى الفرقة الثالثة والطالبات الأكثر تحصيلًا
فى الفرقة الرابعة فى مادة التربية العملية . ثم قامت بتطبيق اختبار «ت» لتحديد الدلالة
الإحصائية للفروق بين متوسطى المجموعتين كما هو موضح بالجدول رقم (٧) .

**جدول رقم (٧) يوضح دلالة الفروق بين الطالبات
الأكثر تحصيلًا فى الفرقة الثالثة والأكثر تحصيلًا فى الفرقة الرابعة**

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	ت	مستوى الدلالة
الأكثر تحصيلًا (الفرقة الثالثة)	٧٤	١٦٨٫٣٦	١٩٫٣٢	٢٫٣٥	٠٫٥
الأكثر تحصيلًا (الفرقة الرابعة)	٦٤	١٨٥٫٣٢	١٨٫٣٥		

من الجدول رقم (٧) يتضح وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠٫٥ .
لصالح الطالبات الأكثر تحصيلًا فى الفرقة الرابعة ، وهذا ما يؤكده الفرض الثالث .

تفسير النتائج :

يتضح من الجدول رقم (٥) والجدول رقم (٦) أن طالبات كل من الفرقة الثالثة
والفرقة الرابعة الأكثر تحصيلًا فى مادة التربية العملية أكثر ايجابية فى اتجاهاتهن نحو
هذه المادة من الطالبات الأقل تحصيلًا .

وقد يرجع ذلك الى أن الاتجاهات تعمل كموجهات لسلوك الطالبات سواء اكان
الاتجاه ايجابيا أم سلبيا ، فلا شك أن الاتجاه القوى يدفع صاحبه الى العمل المباشر،
وتؤكد نتائج البحث أن الاتجاهات تعمل كمجموعة من المعانى ، هذه المعانى تؤثر فى
قبول الفرد أو رفضه لموضوع الاتجاه . وكلما توافرت لدى الطالبة المعانى التى تربطها
بمادة التربية العملية تيسرت لها أساليب التكيف مع هذه المادة وتساعد على
تحديد ما يواجهها من مشاكل وكيف تتصرف نحوها تصرفا خاصا .

وتؤكد نتائج كل من الدراسة التى قامت بها عديلة أحمد طلب ونادية السنوسى
وماجدة على على أن الطالبات ذوات الاتجاه العالى أكثر تحصيلًا من الطالبات ذوات
الاتجاه المنخفض فى مواد السباحة والعباب القوى والتمرينات بالرغم من اختلاف المجالات
الا أن الاتجاه يلعب دورا هاما فى نجاح الطالبات فى المواد الدراسية ، وهذا يؤيد نتائج
البحث الحالى أما من حيث زيادة درجة ايجابية طالبات الفرقة الرابعة عن الفرقة

الثالثة وهذا ما أظهرته النتائج في الجدول رقم (٧) ، فقد يرجع هذا الى ارتفاع مستوى معلومات طالبات الفرقة الرابعة في المواد الدراسية عملية كانت ام نظرية ، وقد ذكر سيد خير الله في ذلك أن الاتجاهات النفسية تصبح أكثر ايجابية كلما ازداد مستوى المعلومات ، كذلك من التفسيرات التي تقدمها الباحثة أنه ربما يكون لمستوى الخبرة أثر في ارتفاع مستوى درجات الاتجاه الايجابي لطالبات الفرقة الرابعة عن الفرقة الثالثة وتستند في ذلك على النتائج التي توصل اليها Beamerond Ledbeter فيما يتعلق بعلاقة الاتجاهات النفسية بمستوى الخبرة والتي تتفق أيضا مع نفس نتائج الدراسة التي قام بها سيد خير الله .

— ويمكن للباحثة أن ترجع سبب ارتفاع متوسط درجات الاتجاه الايجابي لطالبات الفرقة الرابعة عن الفرقة الثالثة الى أن طول الفترة الزمنية المتاحة لهن لممارسة التربية العملية وهي عامان متتاليان قد يكون لها أثر ايجابي على ارتفاع متوسط درجاتهن في التربية العملية .

— كما أنه قد يكون للممارسة أيضا دور كبير في زيادة ايجابية الطالبات . ويقول في ذلك حامد زهران أن الممارسة كنوع من الخبرة الشخصية والتجربة الذاتية تعمل على تأكيد نوع النشاط المرتبط بالاتجاه أو عدمه ، وهي نوع من النشاط الفردي تؤكد الخبرة والتجربة نحو موضوع الاتجاه اما بالاجابية او بالسلبية .

ويتفق هذا أيضا مع ما توصلت اليه نبيلة شاكر في نتائجها حيث أظهرت أن العلاقة بين الممارسة السابقة للنشاط الرياضي والاتجاه نحو مهنة التربية الرياضية طردية قوية بمعامل ارتباط واحد صحيح ، ويعنى هذا أنه كلما زادت الفترة الزمنية لممارسة النشاط كلما زادت شدة ايجابية الاتجاه .

— كما يمكن أن ترجع الباحثة انخفاض متوسط درجات الاتجاه الايجابي لطالبات الفرقة الثالثة عنه في الفرقة الرابعة ، الى نقص اجمالى عدد الساعات في الخطة التنفيذية لمادة طرق التدريس في كل من الفرقة الثانية والثالثة ، إذ لا بد أن يخصص جزء من الزمن المحدد لهذه المادة للتطبيق العملى لما تدرسه الطالبات نظريا .

— وترى الباحثة أن انخفاض متوسط درجات طالبات الفرقة الثالثة في درجة تحصيلهن لمادة التربية العملية قد يرجع الى عدم توفر الاسلوب الموضوعى لتقييم الطالبات في هذه المادة ، والاعتماد على وجهة واحدة طوال العام الدراسى مع استخدام الجانب الاعتبارى في عملية التقييم .

ونتيجة لما أظهرته نتائج الدراسة الحالية ، تؤكد الباحثة على أهمية الاتجاه في تقدم الطالبات في أى مادة من المواد الدراسية ، وأن هذه المواد تهدف الى تشكيل الطالبات على النحو الذى يجعلهن أقدر على ممارسة هذه الانشطة بنجاح عند تخرجهن ومواجهتهن للحياة العملية .

كما أن مشكلة عدم مراعاة اتجاهات الطالبات عند الالتحاق بكلية التربية الرياضية لنوع المهنة التي سيؤهلن من أجلها ، هي من الخطورة على صحة الطالبات النفسية ، وبالتالي على مستوى تحصيلهن في هذه المواد .

المراجع العربية :

- ١ — إبراهيم وجيه محمود : التعلم — عالم الكتب — ١٩٧١ .
- ٢ — حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعي — الطبعة الثانية — عالم الكتب — ١٩٧٤ .
- ٣ — سيد خير الله : علم النفس التعليمي — أسسه النظرية والتجريبية — عالم الكتب ١٩٧٤ .
- ٤ — عبد السلام عبد الغفار : علم النفس الاجتماعي — القاهرة — دار النهضة العربية — ١٩٧٨
- ٥ — عديلة أحمد طلب : العلاقة بين الاتجاه ومستوى الطالبات في السباحة — كلية التربية الرياضية للبنات — القاهرة — جامعة حلوان .
- ٦ — ماجدة على رجب : دراسة اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو مادة التمرينات وأثرها على التحصيل الدراسي للمادة — بحث ماجستير غير منشور — ١٩٧٩ .
- ٧ — نادية السنوسي : دراسة لاتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو ألعاب القوى ومدى تأثير ذلك على مستوى الاداء العملي — رسالة ماجستير غير منشورة — ١٩٧٩ .
- ٨ — نبيلة شاكر ساويرس : دراسة اتجاهات طالبات المدارس الثانوية وطالبات كليات التربية الرياضية نحو مهنة التربية الرياضية — رسالة ماجستير — غير منشورة — جامعة حلوان — ١٩٧٨ .

- ALLPORT : Personality, New York holt, Rinehart and winston, 1973.
- AUSTRIAN, H.R. : Cross validation of an attitude Scale for a cadric Achievers, the journal of educational Research, 58, 9, 1965.
- SHIPPS, E.P. and shipps, R.R. : Relationship of study Habits and school Attitude to Achievement in Mathematics and Reading the journal of educational Research, 65, 2, 1971.
- THRUSTON, L.L. Theory of Attitude Measurement, Psychol. Rev. , 1959, 36.

مستخلص

« العلاقة بين اتجاه طالبات كلية التربية الرياضية للبنات نحو مادة التربية العملية ودرجة التحصيل في هذه المادة »

د. كاميليا حسن حسنى

ترجع أهمية هذه الدراسة الى أنها تتناول زاوية أساسية في أعداد طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية في مادة التربية العملية .

هدف الدراسة :

— التعرف على اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو مادة التربية العملية .

— دراسة العلاقة بين مستوى التحصيل للطالبات في مادة التربية العملية واتجاهاتهن نحوها .

— دراسة نمو الاتجاهات نحو مادة التربية العملية في الصفين الثالث والرابع

قامت الباحثة بإجراءات البحوث الآتية :

— اختيار عينة من ٢٤١ طالبة يمثلن الأرباعى الأعلى والأرباعى الأدنى لدرجات نهاية العام الدراسى ٨٠/٧٩ للصفين الثالث والرابع .

— دراسة اتجاهات الطالبات نحو مادة التربية العملية وعلاقة ذلك بمستوى تحصيلهن في هذه المادة .

— دراسة نمو الاتجاهات نحو مادة التربية العملية .

— تطبيق المقياس واستخراج المعاملات الاحصائية .

وكان من نتائج هذه الدراسة ، اثبات صحة الفروض المقترحة لهذا البحث .

((قياس اتجاه طالبات كلية التربية الرياضية نحو مادة التربية العملية))

د. كاميليا حسن حسنى

مقدمة :

تحتل الاتجاهات أهمية خاصة في علم النفس ، إذ أنها تعتبر من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية ، كما أنها تعتبر محددات موجهة ضابطة منظمة للسلوك الاجتماعى ، فهي توجه سلوك الافراد في مختلف نواحي الحياة .

وقد عرف أحمد عزت راجح الاتجاه (١٩٦٠) على أنه استعداد وجدانى يميل بالفرد الى الاستجابة بطرق خاصة حيال موضوعات خاصة ، سواء أكانت هذه الموضوعات أشياء أو أشخاص أو جماعات أو أفكار .

ويعرف صلاح مخيمر وعبدہ ميخائيل (١٩٦٨) الاتجاهات بأنها ميل مؤيد أو مناهض ازاء موضوع أو موضوعات معينة .

وتقول انتصار يونس (١٩٧٢) ان التعبير عن الاتجاهات يحمل معنى انفعاليا تجاه المواقف والاشخاص مما يعطيه قوة دافعة للسلوك ، فمعنى المواقف بالنسبة للفرد لا يعتمد على ما بها من عناصر موضوعية ، ولكن على ما تبدو عليه في نظر الفرد وشعوره نحوها .

ويقول حامد زهران (١٩٧٣) أن الاتجاهات النفسية مكتسبة ومتعلمة ، وليست وراثية ، وهى لا تتكون من فراغ ولكنها تتضمن دائما علاقة بين فرد وموضوع من موضوعات البيئة ، كما أنها ترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية يشترك عدد من الافراد أو الجماعات فيها ، وهى تتعدد وتختلف حسب المثيرات التى ترتبط بها . والفرد له آراء ومعتقدات بالنسبة لكل القضايا التى تصادفه في حياته وإذا كانت هذه الآراء والمعتقدات موجبة كان الاتجاه موجبا ، أما إذا كانت سالبة كان الاتجاه سالبا .

وفي الدراسة الحالية تتفق الباحثة مع سيد خير الله في تعريفه للاتجاه (١٩٧٣) الذى يقول ان الاتجاه عبارة عن مجموع درجات استجابات الفرد الايجابية والسلبية المرتبطة ببعض الموضوعات أو المواقف السيكلوجية التربوية التى تعرض عليه بطريقة لفظية .

أ.م.د. كاميليا حسن حسنى : كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
جامعة حلوان .

ويعتبر قياس الاتجاهات من الأمور الهامة ، لان وجود الاتجاهات والتسليم بذلك ، يفرض علينا ابتكار بعض الاساليب التى يمكن عن طريقها قياس هذه الاتجاهات، وقياس درجة شدتها ، كما أنه من المهم أيضا قياس كل تغير يطرأ على الاتجاهات القائمة فى وقت من الاوقات .

أهمية الدراسة :

تتعرض مادة التربية العملية لكثير من النقد ، وتزداد الشكوى من ضعف مستوى الطالبات فيها ، وحيث أن هذه المادة تعتبر حصيلة اعداد الطالبة فى جميع المواد التى تدرس لها ، ولكى تحقق الكلية الهدف الذى تسعى اليه وهو تخريج مدرسة ومدربة للتربية الرياضية على المراحل السنية المختلفة كان من الاهمية وضع مقياس لقياس اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو مادة التربية العملية ، لان البناء النفسى للفرد له علاقة كبيرة بالاعداد المهنية ، فيؤثر الفرد بما لديه من معلومات ويؤثر ذلك فى نوع اتجاهاته .

هدف الدراسة :

بناء مقياس لقياس اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو مادة التربية العملية .

بناء مقياس الاتجاهات :

تحقيقا لهدف هذه الدراسة والذى عنى أساسا ببناء مقياس لقياس اتجاهات الطالبات نحو مادة التربية العملية ، اعتمدت الباحثة على جمع الحقائق من الدراسات النظرية والبحوث التى تتعلق بالاتجاهات من جهة ، وبمادة التربية العملية من جهة أخرى ، حتى تجمعت لديها مجموعة من الحقائق التى صيغت بعد ذلك فى مجموعة من العبارات التى تقيس اتجاه الطالبات نحو مادة التربية العملية .

تحديد الاتجاه نحو مادة التربية العملية :

بدأت الباحثة بتحديد أهداف مادة التربية العملية مستعينة فى ذلك بالابحاث التى طرقت هذا المجال ثم صاغت المقياس الذى يقيس الاتجاه نحو هذه المادة وذلك فى ضوء استجابة الطالبة ومدى اتفاقها مع هذه الاهداف . وفيما يختص بهذه النقطة :

— فقد حددت زينب الشربيني (١٩٧٤) أهداف التربية العملية فى :

١ — انماء الصفات الشخصية والاجتماعية .

٢ — انماء الصفات المهنية .

٣ — صقل الصفات والمهارات اللازمة لحسن قيام الطالب بدوره كمعلم في المراحل المختلفة للمدارس .

— وأوضحت نادية هاشم (١٩٧٦) الاهداف التي يكتسبها الطالب (المدرس) في خلال فترة التربية العملية في المدرسة بما يلي :

- المهارات اللازمة للمعلم للقيام بالتدريس .
- المهارات اللازمة للمعلم للقيام بدوره في النشاط خارج الحصة الدراسية .
- المهارات اللازمة للمعلم للقيام بدوره في تطوير عملية التعليم .
- وقد أجمع كل من ابراهيم وجيه ، كمال يوسف ، فوزى طه ، ورجب الكلز على أن مواد الدراسة كلها سواء كانت تخصصية أم تربوية ، تهدف في النهاية الى اعداد الطالب لمهنة التدريس ، وحقل التدريب الذي يؤهله لهذه المهنة ، والذي تلتقى فيه كل خبرات الطالب ، وما يدرسه بالكلية هو التربية العملية .
- وقد اتفقت الباحثة مع ما ذكره نظمي حنا ميخائيل (١٩٧٨) عما ينبغي أن يكون في التربية العملية من حيث الاهداف واتخذتها محاور تعتمد عليها في بناء مقياس الاتجاه نحو هذه المادة ، اذ على ضوءها ستصاغ عبارات المقياس بحيث تمثل مواقف معينة ، وتتحدد استجابة الطالبة نحو هذه المواقف حسب اتفاقها أو اختلافها مع كل عبارة من هذه العبارات .

وتتلخص هذه الاهداف في :

- ١ — تتيح التربية العملية مجالا مناسباً لفهم طبيعة عملية التدريس وعناصرها وأنماطها المختلفة .
- ٢ — فرصة للتدريب الموجه المقصود لتنمية المهارات التي تنطوي عليها عملية التدريس ، وتكوين عادات مناسبة في الفكر والعمل .
- ٣ — فرصة للتكيف مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها المدرس أثناء عمله ، وإزالة كثير من المخاوف التي تساور المدرس المبتدئ .
- ٤ — تعاون الطالب على اكتشاف قدراته في التدريس ، ومعرفة ما يناسبه من حلول .
- ٥ — فرصة فريدة للملاحظة ودراسة نماذج مختلفة للتدريس من مدرسين قدامى، لهم خبراتهم المتعددة المختلفة .

تصميم المقياس :

لتصميم المقياس (موضوع الدراسة) رأت الباحثة أن طريقة ليكرت ربما تكون أنسب الطرق ملائمة لهذا البحث ، وذلك لأنها تتغلب على صعوبة الاعتماد على

المحكمين ، وقد أكدت هذا انتصار يونس (١٩٧٢) ، كما أضاف عبد الباسط (١٩٧٦) أن طريقة ليكرت تمدنا بمعلومات وأغية عن المبحوث إذ انه يستجيب فيها ويعبر عن شدة اتجاهه بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس ، ثم أنها تتميز بسهولة استعمالها ، وارتفاع درجة الثبات والصدق للمقياس ، بخلاف الطرق الأخرى مثل طريقة ثرستون التي تعبر عن الموافقة أو الرفض دون أن يبين مدى الموافقة أو المعارضة .

ويتكون المقياس من مجموعة من العبارات الجدلية تختلف بصددها وجهات النظر وتتدرج من الموافقة الشديدة الى عدم الموافقة وذلك باستخدام خمسة أنماط للاستجابة .

— صيغت العبارات التي تمثل الاتجاه نحو مادة التربية العملية بحيث أصبحت خمسين عبارة .

— وضعت العبارات التي يشتمل عليها المقياس بعد ذلك في صورة قائمة وإمام كل عبارة سلم يشتمل على خمس إجابات متدرجة . وعند التصحيح يعطى للإجابة التي تمثل أعلى مستوى للاتجاه خمس درجات ، وللإجابة التي تليها أربع درجات ثم ثلاث درجات ثم درجتين ثم درجة واحدة وبذلك فإن الدرجة العظمى في هذا المقياس تساوى ٢٥ درجة ، والدرجة الصغرى ٥ درجة .

— عرض المقياس بعد ذلك على عشرة حكام من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية ممن يقمن بتوجيه الطالبات في التربية العملية ، للتأكد من صحة تمثيل العبارات لمقياس الاتجاه نحو مادة التربية العملية ، وعلى ضوء الملاحظات التي أبدتها هذه المجموعة من الحكام أدخلت بعض التعديلات في صياغة العبارات لكي تمثل الاتجاه المعين .

والمقياس في صورته النهائية أصبح يشتمل على ٥٠ عبارة منها ٢٥ عبارة سلبية ، ٢٥ عبارة ايجابية ، والجدول رقم (١) يوضح أرقام العبارات الإيجابية والسلبية .

جدول رقم (١) يوضح أرقام العبارات
الإيجابية والسلبية في مقياس الاتجاه نحو مادة التربية العملية

السلبية				الإيجابية			
٣٧	٢٩	١٣	٢	٣٨	٢٣	١٤	١
٤٠	٣١	١٥	٤	٣٩	٢٦	١٦	٣
٤٢	٣٢	١٧	٥	٤١	٢٧	١٨	٦
٤٣	٣٣	٢٠	٩	٤٦	٢٨	١٩	٧
٤٤	٣٤	٢٤	١٠	٤٧	٣٠	٢١	٨
٤٥	٣٥	٢٥	١٢	٤٩	٣٦	٢٢	١١
٤٨				٥٠			

تجربة المقياس :

لاختبار مدى وضوح العبارات ومدى فهم الطالبات لها ، فقد دلت اجابات عينة الطالبات على وضوح العبارات المستخدمة في المقياس وكذلك وضوح الاجابة على كل عبارة .

كما قامت الباحثة بحساب الزمن الذي يستغرق في الاجابة على المقياس وقد وجد ان الزمن مناسب للاجابة وهو ما يقرب من ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

الاتساق الداخلي :

للتحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ومدى ارتباط كل عبارة منها بالمقياس ككل ، فقد قامت الباحثة بايجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس ، وذلك للتأكد من تمثيل عبارات المقياس للصفة التي يقيسها .

جدول رقم (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

العبارة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٤٧٢ر	٠.١	١٨	١١٢ر	٠.١	٢٥	٦٣٤ر	٠.١
٢	٦٠١ر	٠.١	١٩	٥٨٠ر	٠.١	٢٦	٤٢٧ر	٠.١
٣	٥٧٨ر	٠.١	٢٠	٣٥١ر	٠.١	٢٧	٥٥٦ر	٠.١
٤	٦٨٥ر	٠.١	٢١	٦٨٨ر	٠.١	٢٨	٥٦٥ر	٠.١
٥	٨٢٦ر	٠.١	٢٢	٢٢٩ر	٠.١	٢٩	٥٥٩ر	٠.١
٦	٥٣٥ر	٠.١	٢٣	٥٨٦ر	٠.١	٤٠	٣٥٩ر	٠.١
٧	٣٨٩ر	٠.١	٢٤	٣٧٠ر	٠.١	٤١	٥١٣ر	٠.١
٨	٨٣٨ر	٠.١	٢٥	٨٢٦ر	٠.١	٤٢	٦٠٨ر	٠.١
٩	٣٧١ر	٠.١	٢٦	٧٠٥ر	٠.١	٤٣	٦١٤ر	٠.١
١٠	٧٩٢ر	٠.١	٢٧	٣١١ر	٠.١	٤٤	٤٦٣ر	٠.١
١١	٦٠٧ر	٠.١	٢٨	٤١٣ر	٠.١	٤٥	٤١٣ر	٠.١
١٢	٣٩٨ر	٠.١	٢٩	٣٠٧ر	٠.١	٤٦	٦٠٩ر	٠.١
١٣	٦٦٤ر	٠.١	٣٠	٥٥٢ر	٠.١	٤٧	٥٣٣ر	٠.١
١٤	٨٧١ر	٠.١	٣١	٥٣٣ر	٠.١	٤٨	٤٢٠ر	٠.١
١٥	٥٠١ر	٠.١	٣٢	٦٠٩ر	٠.١	٤٩	٥٥٢ر	٠.١
١٦	٧٣٥ر	٠.١	٣٣	٤٤٣ر	٠.١	٥٠	٥٨١ر	٠.١
١٧	٦٠٦ر	٠.١	٣٤	٤٦٣ر	٠.١			

يتضح من بيانات الجدول رقم (٢) أن جميع العبارات دالة احصائيا عند مستوى ١.٠ ر أى أن هناك ارتباطا ذا دلالة احصائية بين كل عبارة من عبارات المقياس وبين المقياس ككل .

ثبات المقياس :

استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس ، وكانت الفترة الزمنية بين مرتى التطبيق عشرة أيام ، ثم تم حساب معامل الثبات بتطبيق معادلة سبيرمان براون ، وكان الناتج معامل ثبات ٨٦ر وهو معامل ثبات ذو دلالة احصائية كبيرة .

صدق المقياس :

اعتمدت الباحثة في اختبار صدق المقياس على الرجوع بعد صياغة عباراته الى مجموعة من الحكام من أعضاء هيئة التدريس بالكلية والمتخصصين في توجيه الطالبات في التربية العملية لمراجعتة والتأكد من صحة تمثيل العبارات التى يتضمنها المقياس .

وقد سبق أن اوضحت الباحثة كيف تحققت من الاتساق الداخلى بين عبارات المقياس وذلك بايجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل كباره والدرجة الكلية حتى يكون هناك صدق للمحتوى .

طريقة تطبيق المقياس :

— عند تطبيق المقياس يوضح للطالبات أولا الغرض منه وأنه يهدف الى تحديد الدرجة التى تشعر بها الطالبة تجاه مادة التربية العملية .

— يوضح للطالبات التعليمات الخاصة بالمقياس وطريقة الاجابة بوضع العلامة المعينة تحت الدرجة التى تمثل اتجاهها وذلك أمام كل عبارة والتأكد من ذلك .

المعايير :

المعايير المستخدمة لتقدير درجة الطالبة فى هذا المقياس هى المئينيات فؤاد البهى (١٩٧٩) ، وقد استخرجت هذه المعايير بالنسبة للمجموعة التى طبق عليها المقياس وعددها ٢٤١ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ولذلك فهى تصلح لمقارنة فئات مماثلة من حيث المستوى .

وضعت هذه المعايير فى صورة جداول تتضمن الدرجات الخام والمئينيات المقابلة لها .

وفيما يلي جدول المعايير الخاص بمقياس الاتجاه نحو مادة التربية العملية

جدول رقم (٣)

معايير مقياس الاتجاه نحو مادة التربية العملية			
الدرجة	المئين	الدرجة	المئين
٦٥	١	١٠٨	٥٨
٧٥	٤	١١٤	٦٧
٧٦	٥	١٢٤	٧٠
٨٤	١٢	١٥٠	٧٧
٨٥	١٣	١٥٤	٧٨
٩٠	١٨	١٦٠	٧٩
٩٢	٢٥	١٧٥	٨٠
٩٥	٢٧	٢٠٠	٩٣
٩٦	٣٢	٢٠٢	٩٥
٩٩	٣٧	٢٠٤	٩٧
١٠٠	٤١	٢٠٩	٩٨
١٠٢	٤٦	٢١٠	٩٩
١٠٤	٥٤	٢١١	٩٩
١٠٦	٥٦		

استخدام المقياس:

- يمدنا هذا البحث بمقياس يعد وسيلة علمية لتقدير اتجاه الطالبات نحو مادة التربية العملية ، وهو اتجاه له أهميته الخاصة في اعداد الطالبة وفي حياتها العملية .
- يهتم عضو هيئة التدريس الموجه للتدريب الميداني أن تكشف عن درجة توافر الاتجاه في طالباتها ، اذ على أساسه يتحدد مدى اقبالهن أو سفورهن على هذه المادة .
- تفيد معرفة درجة اتجاه الطالبة نحو مادة التربية العملية ، في تحديد مدى نجاح التربية العملية في تحقيق أهدافها ، مما يساعد في القضاء على كثير من المشاكل التي ترتبط بهذه المادة ، وتغير الطريق أمام كل من الموجهة والطالبة لايجاد الحلول المناسبة .
- يفيد المقياس أيضا في تقويم المناهج بكلية التربية الرياضية وطرق التدريس هذه المناهج من حيث نجاحها في تنمية الاتجاهات السليمة نحو مادة التربية العلمية .
- يمكن استخدام المقياس أيضا لدراسة ارتباط الاتجاه نحو مادة التربية العملية، ودرجة التحصيل في هذه المادة .

المراجع العربية

- ابراهيم وجيه وآخرون : ترأس التربية العملية — كلية التربية — جامعة الاسكندرية .
- احمد عزت راجح : اصول علم النفس — مؤسسة المطبوعات الحديثة — الاسكندرية ١٩٦٠ .
- انتصار يونس : السلوك الانساني — دار المعارف بمصر — ١٩٧٢ .
- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعي — عالم الكتب — القاهرة ١٩٧٣ .
- زينب الشربيني : تقويم الاشراف على التربية العملية في ميدان تدريس اللغة الانجليزية — بحث غير منشور — مكتبة كلية التربية — جامعة عين شمس — ١٩٧٤ .
- صلاح مخيمر وعبد مبخائيل : المدخل الى علم النفس — مكتبة الانجلو المصرية — الطبعة الثانية — ١٩٦٨ .
- عبد الباسط : اصول البحث الاجتماعي — مكتبة النهضة — الطبعة الخامسة — ١٩٧٦ .
- نادية هاشم : دراسة حول العلاقة بين التقدير العام لمواد الدراسة والتقدير في التدريب الميداني — بحث غير منشور — كلية التربية الرياضية بالجزيرة — جامعة حلوان — ١٩٧٦ .
- نظمي حنا مبخائيل : تطوير التربية العملية في معاهد وكليات اعداد المعلمين — الحلقة العلمية حول اعداد معلم العلوم — جامعة عين شمس — ١٩٧٨ .
- فؤاد البهي السيد : علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري — دار الفكر العربي — الطبعة الثالثة — ١٩٧٩ .

المراجع الاجنبية :

- Hart, F., Teacher and teaching N. Y. Macmillan Camp 1934.
- SHIPPs, E.P. and shipps, R. R. : Relationship of study habits and school attitude to achievement in mathematics and reading the journal of educational research, 65, 2, 1971.
- Witty, P. A. Some characteristics of the effective teacher, educational Administration, 150, PP. 193 - 205.

الملاحق

مقياس اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو مادة التربية العملية

تعليمات المقياس :

هذا المقياس يهدف الى الوقوف على اتجاهاتك نحو مادة التربية العملية فالرجاء أن تكون اجابتك على كل عبارة في هذا المقياس بكل دقة وصراحة .

تعليمات الاجابة :

١ — أمامك مجموعة من العبارات ، الرجاء أن تحددى درجة موافقتك على احدى الخانات الخمس التى أمام كل عبارة بوضع علامة فى الخانة التى تعبر عن رأيك .

٢ — لا تتركى أى عبارة دون الاجابة عليها .

بيانات شخصية

الاسم :
الصف الدراسى :

البيانات الشخصية :

لا أوافق بشده	لا أوافق	متأكد غير متأكد	أوافق	أوافق بشده	رتب
					١ - التربية العملية أمر مرغوب فيه من أجل النماء السليم للشخصية .
					٢ - إذا حدث لسبب ما أن حذفت بعض المواد الدراسية يجب أن تكون التربية العملية منها .
					٣ - النشاط البدنى فى التربية العملية يزيل التوترات الانفعالية الضارة .
					٤ - لا امارس التربية العملية الا اذا كانت مفروضة على .
					٥ - التربية العملية تجعل الطالبة اقل استعدادا لتلقى باقى المواد الدراسية .
					٦ - بث روح التعاون بين الطالبات يأتى من خلال التربية العملية .
					٧ - اشتراك الطالبات مع بعضهن فى التربية العملية أمر ممتع .
					٨ - توفر التربية العملية المواقف التى تعمل على خلق مواطن أفضل .
					٩ - المواقف التى توفرها التربية العملية من أفقر المجالات فى تكوين الصداقات .
					١٠ - التربية العملية كمادة غير مرغوب فيها من الطالبات .
					١١ - تساهم التربية العملية فى معرفة الطالبة القواعد الاساسية فى التدريس .
					١٢ - التربية العملية لا تعطى الفرصة للطالبة لممارسة الاساليب الديمقراطية .
					١٣ - القيم المائدة من التربية العملية لا تكفى لتبرير الوقت الضائع فيها .
					١٤ - تساهم التربية العملية فى بناء قدر احتياطى من القوة والجلد لمواجهة الحياة اليومية .
					١٥ - التربية العملية لا تؤدى الى تحسن فى السلوك الاجتماعى .
					١٦ - التربية العملية واحدة من المواد الدراسية الهامة بالبرنامج فى كليات التربية الرياضية .
					١٧ - التربية العملية ضئيلة القيمة فيما يتعلق بسلامة الطالبة بدنيا .
					١٨ - تقاح الفرص للطالبة للترويج عن النفس من خلال خروجها فى التربية العملية.

تابع البيانات الشخصية

- ١٩ — مقدرة اكتساب العلاقات الطيبة بين الطالبة وإدارة المدرسة تأتى أثناء التربية العملية .
- ٢٠ — المواد النظرية ليس لها علاقة بالتربية العملية .
- ٢١ — التربية العملية تجعل الطالبة تتعود على اعداد وتحضير الدروس .
- ٢٢ — تتدرب الطالبة فى التربية العملية على التدريس لمرحل التعليم المختلفة .
- ٢٣ — التربية العملية تساعد الطالبة على معرفة الصواب والخطا .
- ٢٤ — التربية العملية لا تعطى فرصة للفرد ليتحكم فى الانفعالات .
- ٢٥ — التربية العملية تساعد على الاخلال بالانتران الانفعالى للطالبة .
- ٢٦ — تحسن الطالبة بشعور متع عند اتقانها تدريس مهارة رياضية فى التربية العملية .
- ٢٧ — توغر التربية العملية مواقف تسهم فى تنمية سمات سلوكية مرغوب فيها .
- ٢٨ — التربية العملية تجعل الحياة الدراسية اكثر متعة .
- ٢٩ — ليس للتربية العملية مكان فى التربية الحديثة .
- ٣٠ — اشتراك الطالبات فى التربية العملية يساعد على تفهمن بعضهن لبعض بصورة أفضل .
- ٣١ — الوقت الذى تقضيه الطالبة فى الاستعداد للتربية العملية يمكن الاستفادة به فى مجالات اخرى .
- ٣٢ — التربية العملية تفتقر الى الفرص ذات الخبرات الاجتماعية الهامة .
- ٣٣ — تكون الطالبة افضل انفعاليا اذا لم تشترك فى دروس التربية العملية .
- ٣٤ — دروس التربية العملية لا تقدم شيئا يعتبر ذا قيمة خارج الدرس .
- ٣٥ — ليس هناك فوائد مؤكدة تعود على الطالبة من مشاركتها فى دروس التربية العملية .
- ٣٦ — التربية العملية مادة هامة تساعد الطالبة على الاهتمام بمظهرها .
- ٣٧ — يجب ألا يخصص لدروس التربية العملية اكثر من يوم اسبوعيا .
- ٣٨ — التربية العملية تتيح الفرص للطالبة لاستخدام طرق تدريس تناسب حاجات التلميذات .

تابع البيانات الشخصية

- ٣٩- التربية العملية تساعد على تبني الاتجاه السليم نحو النقد الإيجابي من المشرفة.
- ٤٠- التربية العملية لا تعمل على تنفيذ القواعد والنظم الإدارية بفاعلية .
- ٤١- تحصل الطالبة على درجة من الثقة مصاحبة لدرجة من السعادة أثناء التربية العملية .
- ٤٢- في التربية العملية يقتصر عمل الطالبة على تدريس حصص التربية الرياضية فقط .
- ٤٣- التربية العملية لا تساعد على تنمية روح الابتكار .
- ٤٤- التربية العملية تعمل على الابتعاد عن المواد الدراسية فترة من الزمن الدراسي.
- ٤٥- التربية العملية لا تؤهل الطالبة لتعلم الصفات الضرورية لقيادة الجماعات .
- ٤٦- التربية العملية تجعل الطالبة أكثر قدرة على ضبط النفس .
- ٤٧- التربية العملية تضع الطالبة في الميدان العملي لتقابل مشاكل المهنة .
- ٤٨- التربية العملية ليست مقيدة كباقي المواد الدراسية .
- ٤٩- تساعد التربية العملية في التدريب على التنظيم والادارة .
- ٥٠- التربية العملية تعد الطالبة اعدادا صحيحا لكي تكون مديرة .

مستخلص

قياس اتجاه طالبات كلية التربية الرياضية نحو مادة التربية العملية

د. كاميليا حسن حسنى

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية نحو مادة التربية العملية ، ودراسة العلاقة بين مستوى التحصيل للطالبات فى مادة التربية العملية واتجاهاتهن نحوها ، ودراسة نمو الاتجاهات نحو مادة التربية العملية فى الصفين الثالث والرابع .

وكان من نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين الطالبات الاكثر تحصيليا والاقل تحصيليا فى اتجاهاتهن نحو مادة التربية العملية ، كما ان اتجاهات الطالبات تزداد ايجابيتها كلما انقلن الى صف دراسى أعلى .

« وضع اختبارات لقياس الاداء الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية في بعض المهارات الاساسية للعبة كرة اليد »

د. لواطظ غيدال خليفة

أهمية البحث والحاجة اليه :

ان كل عمل جدى لا بد وان يتبعه قياس لكشف جوانب قصوره وضعفه والعمل على علاجها بطريقة علمية سليمة ، والتعرف على جوانب قوته لتنميتها والوصول بها الى أعلى مستوى ممكن .

وكرة اليد احدى الالعاب الجماعية التى لاقت حديثا شعبية كبيرة . والاختبارات والمقاييس والتقييم فى مجال تعليم هذه اللعبة تشكل جزءا هاما لرفع مستوى طالبات كلية التربية الرياضية وتقييم الطالبات بالكلية حاليا فى الناحية العملية لهذه المادة، يترك للتقدير الشخصى لهيئة التدريس . ولا يخفى علينا اختلاف هذا التقدير تبعاً لاختلاف الأشخاص ، مما يتيح تكافؤ الفرص لجميع الطالبات . ولكن الاختبارات الموضوعية ذات المقياس الموحد ، تشعر الطالبة بالمساواة وتبث فيها روح الطمأنينة والاحساس بالعدل ، بالإضافة الى انها تحفزها الى تسجيل مستويات أفضل دائماً، وهذا مما تعمل الكلية على تحقيقه فى رفع المستوى الرياضى لطالباتها هذا علاوة على أنه خلال هذه الاختبارات يمكن التعرف على نقاط القوة للطالبات والعمل على المحافظة عليها وتنميتها وكذا التعرف على نقاط ضعفهن والعمل على علاجها على اسس علمية سليمة : لذا اتجهت الباحثة الى وضع اختبارات تقيس مستوى الاداء الحركى لطالبات الفرقة الرابعة بالكلية لبعض المهارات الاساسية المدرجة ضمن منهاج كرة اليد لهذه الفرقة ، ووضع مقياس موحد لها ، حتى يمكن متابعة مدى تقدمهن وحتى يكون حافظا لهن للقيام بعملية التقييم الذاتى لانفسهن للوصول الى مستويات أفضل .

وتبعاً لرأى الخبراء فى هذا المجال وما اطلعت عليه الباحثة من مراجع وأبحاث علمية ، ومن خلال خبرتها فى تدريس هذه المادة بالكلية — وكنتيجة للمقابلة الشخصية مع خبراء كرة اليد وفى نطاق منهاج كرة اليد للفرقة الرابعة بالكلية يعتبر التمرير الكرابجى والتصويب بالوثب أهم المهارات الاساسية لقوة اللعبة وتحتاج كل منهما الى سرعة وقوة فى الاداء ودقة فى توجيه الكرة ، (٢ : ٦١ ، ٦٢) (٤ : ٣٥ ، ٧١ ، ٧٣ ، ٨٠ ، ٨١ ، ٩١) (٥ : ٢٨ ، ٣٨) (٧ : ٢٦ ، ٤٦) (٨ : ١٢ ، ١٤) .

هدف البحث : يهدف هذا البحث الى :

— وضع اختبارات موضوعية منهجية لتقييم طالبات الفرقة الرابعة في أدائهن الحركى والتمرير الكرياجى والصويب بالوثب .

— وضع مقياس موحد لكل اختبار لتقويم طالبات الفرقة الرابعة .

خطوات اجراء البحث :

أولا — عينة البحث :

١ — مجتمع الدراسة : يتمثل في طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المسجلات بالصف الرابع للعامين الدراسين ١٩٧٩ — ١٩٨٠ و ١٩٨٠ — ١٩٨١ وعددهن ٥٢٤ طالبة .

٢ — حجم العينة : شملت عينة الدراسة طالبات الصف الرابع للعامين المذكورين بعد استبعاد بعض الفئات كما في جدول (١) بنسبة ٨١٪ من مجتمع الدراسة.

جدول رقم (١).

الطالبات المستبعدات وحجم العينة التى أجرى عليها الدراسة

عينة الدراسة العدد ٪	الطالبات المستبعدات						العينة مجموع
	المجموع	مشاركات فى مجموعة الصدق الاستطلاعية والثبات	لم يحضرن مشاركات فى مجموعة الصدق الاستطلاعية والثبات	مشاركات فى مجموعة الصدق الاستطلاعية والثبات	مشاركات فى مجموعة الصدق الاستطلاعية والثبات	مشاركات فى مجموعة الصدق الاستطلاعية والثبات	
٨١٪	٤٢٢	١٠٢	١٥	٢٥	٥٢	١٠	٥٢٤

ثانيا — وسائل جمع البيانات :

فضلت الباحثة الجمع بين المقابلة الشخصية والاستبيان لاستطلاع رأى عشرة خبراء فى كرة اليد تتوافر فيهم خبرة التدريس لهذه الرياضة باحدى كليات التربية الرياضية مدة لا تقل عن سبع سنوات وعرفوا بالدقة العلمية والعملية فى مجال هذه اللعبة . وتهدف :

١ — المقابلة الشخصية الى تحديد :

- المهارتين الاكثر أهمية في نطاق منهاج كرة اليد للفرقة الرابعة بالكلية
- أهم ثلاث متطلبات تتميز بها كل منهما .

٢ — الاستبيان ويتكون من :

- البيانات الخاصة وتشمل الاسم الوظيفة الخبرة في ميدان هذه اللعبة ومدتها .
- الاختبارات وقد عرضت ستة اختبارات وطلب ابداء الراى من حيث :
 - * صدق محتواها
 - * موضوعية قياسها .
 - * مناسبتها لعينة الدراسة كاختبارات موضوعية منهجية .

٣ — الاختبارات المختارة (مرفق رقم ٣) :

واستخلصت الباحثة من :

١ — المقابلة الشخصية :

- ان التمرير الكرياجى والتصويب بالوثب هما المهارتان الاكثر أهمية في لعبة كرة اليد .
- وان كلا منهما يتميز بالسرعة والقوة في الاداء والدقة في توجيه الكرة (مرفق رقم ١) وهذا يتفق مع ما جاء في المراجع السابقة الذكر .

٢ — الاستبيان :

- الفى احد الاختبارات (الاختبار السادس) لتداخل متغيرات متنوعة تحول دون تحقيق دقة القياس . اما الاختبارات الخمسة الاخرى فاتفق على انها تقيس المتطلبات الخاصة بالمهارة المختارة .
- وان شروط موضوعية قياسها متوافرة .
- وان الاختبارات مناسبة لمستواى الطالبات كاختبارات موضوعية منهجية .

الدراسات الاستطلاعية : أجريت الدراسات الاستطلاعية على مجموعة من ١٥ طالبة من مجتمع البحث غير الممثلات قيد عينة الدراسة وتهدف الدراسة الى اختيار الاختبارات المناسبة وكانت كالاتى :

١ — الدراسة الاستطلاعية الاولى :

وضعت كل من ألمانيا الديمقراطية وألمانيا الاتحادية اختبارات لتقييم لاعبي فرق كرة اليد بمستوياتها المختلفة من الفرق المدرسية الى الدورى الممتاز . وقد

أجرت الباحثة الاختبارات المناسبة منها والخاصة بالتمرير الكرياجى والتصويب بالوثب فى الدراسة الاستطلاعية الاولى فظهر انها فوق مستوى عينة الدراسة مما دعاها الى وضع خمس اختبارات بديلة واستعانت باختبار واحد من وضع الدولتين المذكورتين والخاص برمى الكرة الى أبعد مسافة ممكنة (٦) ، (٧ : ٢٨١) .

٢ — الدراسة الاستطلاعية الثانية :

طبقت الاختبارات الخمس الاخرى ، وقد رأت الباحثة اجراء بعض التعديلات فى اختبارين حتى يتناسب مع مستوى عينة الدراسة . وكانت التعديلات كالاتى :

- فى اختبار التصويب بالوثب ، يخفض عدد الكرات المستعملة الى ٦ كرات فقط بدلا من ٨ .
- فى اختبار دقة التصويب ، يؤدى من الثبات بدلا من الوثب .

٣ — الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

وقد أجريت بعد أخذ رأى الخبراء فى التغيير السابق ذكره . وكان الهدف من هذه الدراسة :

- التعرف على اثر التعديلات التى ادخلت على الاختبارات والتأكد من مناسبتها لعينة الدراسة .
- تحديد عدد المساعدات وتعريفهم العمل الخاص بكل منهم وتطبيقه عمليا .
- اختيار المكان المناسب لتطبيق الاختبارات .
- اختيار انسب ترتيب لتطبيق الاختبارات .
- اعداد الادوات اللازمة ومعرفة مدى صلاحيتها .
- توقيت ميعاد تنفيذ الاختبارات .
- تحديد العدد اليومى المناسب من الطالبات لاداء الاختبارات .

نتائج الدراسات الاستطلاعية :

- الاستفادة من التعديلات التى ادخلت على الاختبارين .
- تحديد خمس مساعدات من المدرسات والمدرسات المساعدات اللاتى يقمن بتدريس رياضة كرة اليد بالكلية ، وعرفن بالذكاء والدقة فى العمل . وقد تخصصت كل منهن فى تطبيق اختبار معين وتسجل نتائجه لجميع افراد العينة .
- اجراء الاختبارات على ملعب كرة يد قانونى بالكلية تبعا لترتيب عرضها مع تثبيت :

- ساعات الايقاف لكل مساعدة (ساعة للاختبار الاول ، ساعتان للاختبار الثالث ويؤخذ متوسطها ، ساعة احتياطية لاستعمالها فى الظروف الاضطرارية) .

- الكرات المحدد لكل اختبار .
- مكان أداء كل من الاختبار الاول والثاني .
- هدف ومكان أداء كل من الاختبار الثالث والرابع .
- تطبيق الاختبارات قبل بدء اليوم الدراسي تجنباً لعامل التعب .
- تحديد ١٥ طالبة كمتوسط للعدد اليومي المناسب لقياس جميع الاختبارات .

تقنين الاختبارات :

- ١ — **الصدق** : استعانت الباحثة بأكثر من نوع لايجاد صدق الاختبارات :
 - أ — **صدق المحتوى أو المضمون** : واحتل الخطوات الاولى التى بدأت بها الباحثة لتحديد الصفة المراد قياسها تحديداً دقيقاً وعرضها على الخبراء لابداء الراى . وقد اتفق جميع الخبراء على ان كل اختبار يقيس الصفة التى وضع لقياسها .
 - ب — **الصدق التلازمى باستخدام المجموعات المتضادة** : وقد طبقت الاختبارات على مجموعة من ٢٥ لاعبة يمثلن فريق الكلية ومجموعة مماثلة العدد أختيرت عشوائيا من طالبات الفرقة الرابعة غير الممثلات فى عينة الدراسة . وكانت النتائج كما فى جدول (٢) .

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للطالبات ولاعبات فريق الكلية فى جميع الاختبارات و ت المحسوبة بين نتائج المجموعتين (ن = ٢٥)

الاختبارات	وحدة القياس	الطالبات		اللاعبات		المحسوبة
		م	ع	م	ع	
تمرير واستلام الكرة لمدة نصف دقيقة	عدد المرات	١٨ر٣٢	١ر٦	٢٣ر٣٢	٢ر٢٩	٥٨ر٧٧
تمرير ٣ كرات داخل مربعين متداخلين	الدرجة	٥ر٢٤	١ر٦٤	٦ر٩٦	١ر٣١	٥٤ر٠١
تصويب ٦ كرات بالوثب	الثواني	٢٨ر٠٥	١ر٥٢	٢٣ر٣٩	٢ر١٨	٥٨ر٥٧
تصويب ٥ كرات داخل هدف معين	الدرجة	٤ر٧٦	١ر٣	٦ر٩٦	١ر٧٩	٥٤ر٩٤
رمى كرة يد قانونية لابتعد مسافة	المتـر	١٧ر٤	١ر٥٩	٢٢ر٠٦	١ر٧٢	٥٩ر٧٥

(ت) الجدولية عند مستوى ٠.١ = ٢٧٩ ٥ علامة لوجود دلالة احصائية عند مستوى ٠.١ .

يتضح من بيانات الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.١ فى جميع الاختبارات بين مجموعة طالبات الفرقة الرابعة ومجموعة لاعبات فريق الكلية لصالح اللاعبات . وهذا يشير الى أن هذه الاختبارات تميز بين مستوى أداء الطالبات والمستوى العالى للاعبات .

ج — صدق المفردات او الاتساق الداخلى فى الاختبارات ككل : وفيها حسبت معاملات الارتباط بين درجات الاختبار الواحد وبين الدرجة الكلية لجميع الاختبارات . وكانت كما فى جدول (٣) .

جدول رقم (٣)

معاملات الارتباط بين كل اختبار ومجموع الاختبارات (ن = ٢٥)

مسلسل	الاختبارات	معامل الارتباط بين الاختبار ومجموع الاختبارات
١	تمرير واستقبال الكرة لمدة نصف دقيقة	٩٣ر—
٢	تمرير ٣ كرات داخل مربعين متداخلين	٩٣ر—
٣	تصويب ٦ كرات بالوثب	٩١ر—
٤	تصويب ٥ كرات داخل هدف محدد	٨٦ر—
٥	رمى كرة يد قانونية لبعده مسافة	٩٢ر—

توضح بيانات جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين نتائج كل اختبار على حدة ومجموع نتائج الاختبارات قوية جدا . وهذا يشير الى وجود اتساق داخلى بين مجموعة الاختبارات المختارة .

٢ — **النتائج :** لايجاد ثبات الاختبارات المختارة استخدمت الباحثة طريقة اعادة القياس على مجموعة قوامها ٢٥ طالبة اخترت عشوائيا من طالبات الفرقة الرابعة غير الممثلات فى الدراسة وطبقت عليهن الاختبارات يوم الخميس ثم أعيد تطبيقها يوم السبت تجنباً لاثـر ممارسة البرامج الرياضية بالكلية على نتائج الاختبارات مع مراعاة تثبيت نفس ظروف التطبيق الاول (المكان — الوقت — الادوات — وكذا القائمين بقياس الاختبارات) وكانت النتائج كما فى جدول (٤) .

جدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين القياس الاول والقياس الثانى للاختبارات المختارة (ن = ٢٥)

مسلسل	الاختبارات	معامل الارتباط بين القياسين
١	تمرير واستقبال الكرة لمدة نصف دقيقة	٩٥ر—
٢	تمرير ٣ كرات داخل مربعين متداخلين	٨٥ر—
٣	تصويب ٦ كرات بالوثب	٩٩ر—
٤	تصويب ٥ كرات داخل هدف محدد	٨٧ر—
٥	رمى كرة يد قانونية لبعده مسافة	٩٧ر—

يتضح من جدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباط قوية جدا بين نتائج القياسين ، وهذا يشير الى أن الاختبارات ذات معامل ثبات مرتفع .

٣ — **موضوعية القياس :** ترى الباحثة أن موضوعية قياس الاختبارات المختارة قد تحققت ، حيث توافرت الشروط الهامة لذلك أثناء تطبيقها (٣ : ٣٤٢) وتلخص في الآتي :

- وضعت تعليمات دقيقة وواضحة بالنسبة لاجراءات القياس المختلفة .
- الاجراءات بسيطة وسهلة وامكن تطبيقها عمليا .
- توافرت في المساعدات الدقة في العمل كما دبرن على تطبيق الاختبارات عمليا قبل اجرائها على عينة الدراسة ، وحدد لكل مساعدة عمل خاص طبقته على جميع أفراد العينة .
- عرفت الطالبات بأن هذه الاختبارات بمثابة تقييم لادائهن العملى في هذه المادة وشرح لهن بوضوح طريقة تسجيل وتقييم كل اختبارا وقد زاد تنافسهن في الاداء الافضل وكان واضحا بدرجة كبيرة .
- تم الحصول على نتائج هذه الاختبارات بالاستعانة بوحدات قياسية موضوعية هي :

✳ **المسافة وتقاس بالتر ،** كما قامت بالقياس لجميع أفراد العينة احدى المساعدات وثبت بالتر المستعمل طول مدة تطبيق الاختبارات .

✳ **الزمن ويقاس بساعة** ايقاف مخصصة لكل اختبار مع تثبيت المساعدة التى تقوم بتسجيل الزمن لجميع أفراد العينة حتى توجد طريقة تشغيل الساعة عند اعطاء اشارة البدء وكذلك طريقة ايقافها عند انتهاء الزمن المحدد أو انتهاء أداء الاختبار .

✳ **عدد المرات أو مكان التصويب سواء كان داخل المربع أم على حدوده** دون اجراء أى عمليات حسابية . وقد خصصت مساعدة لكل اختبار للتسجيل لجميع أفراد العينة .

تطبيق الاختبارات :

بناء على نتائج الدراسات الاستطلاعية تم تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للعامين الدراسين المتتاليين (١٩٧٩ — ١٩٨٠ ، ١٩٨٠ — ١٩٨١) ابتداء من الساعة السابعة صباحا قبل بدء اليوم الدراسى كالآتي :

١٨٤ طالبة في ابريل ١٩٨٠ واستغرق القياس اثني عشر يوما بمعدل ١٥ — ١٦ طالبة يوميا .

٢٣٨ طالبة في ابريل ١٩٨٠ واستغرق القياس ستة عشر يوما بمعدل ١٤ — ١٥ طالبة يوميا .

وقد اوضحت الباحثة لجميع الطالبات (المحدد لهن القياس) طريقة اجراء وتسجيل كل اختبار قبل ادائه ، كما راعت قبل تطبيق الاختبارات اعطاء تدفئة موحدة في المادة والمدة لجميع افراد العينة .

المعالجة الاحصائية :

عالجت الباحثة بيانات هذه الدراسة احصائيا باستخدام النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) (١ : ٣١٩) ، كما استخدمت معادلة بيرسون (٣ : ٢٠٨) لايجاد معامل الارتباط ، والمعادلة الخاصة بكل من الدرجة التائية (١ : ٣٠٤) والمئوية (٣ : ١٩١) لوضع مقاييس للاختبارات المختارة .

وقد كانت نتائج الاختبارات الخمسة المختارة لطالبات الفرقة الرابعة للعامين الدراسيين المذكورين متقاربة .

تحديد المقياس

جدول رقم (٥)

الدرجات الخام والتائية x للاختبار الاول (تمرير واستقبال الكرة لمدة نصف دقيقة)

الدرجة الخام (عدد التكرارات)	الدرجة التائية (درجة الطالبة)	الدرجة الخام (عدد التكرارات)	الدرجة التائية (درجة الطالبة)
٢٤	٧٢	٢٠	٥٠
٢٣	٦٦	١٩	٤٥
٢٢	٦١	١٨	٣٩
٢١	٥٥	١٧	٣٤

المتوسط الحسابي = ٢٠ الانحراف المعياري = ١٨٥

x استعملت في الاختبارات الثلاثة التي تعتمد على مستوى قدرات الطالبة المقابلة للتغير .

تراوح عدد تكرارات هذا الاختبار لعينة الدراسة من (٢٤ — ١٧ مر) في الزمن المحدد كما تراوحت الدرجات التائية بين ٧٢ — ٣٤ درجة .

جدول رقم (٦)

الدرجات الخام والمثنية $\times \times$ للاختبار الثانى (التمرير داخل مربعين متداخلين)

الدرجة الخام (بالدرجة)	الدرجة المثنية (درجة الطالبة)	الدرجة الخام (بالدرجة)	الدرجة المثنية (درجة الطالبة)
١٢	١٠٠	٦	٥٧
١١	٩٩	٥	٣٩
١٠	٩٧	٤	٢١
٩	٩٣	٣	٩
٨	٨٦	٢	٢
٧	٧٣	١	٤-٥

$\times \times$ استعملت في الاختبارين اللذين لهما نهاية عظمى محددة .

تراوحت درجات هذا الاختبار لعينة الدراسة بين ١٢ درجة الى درجة واحدة
وحددت فيها المائة لمن تحصل على النهاية العظمى لهذا الاختبار وقد تدرجت تنازليا
الى ٤- من الدرجة .

جدول رقم (N)

الدرجات الخام والثانية للاختبار الثالث (تصويب ٦ كرات بالوثب)

الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام
درجة الطالب	(بالثواني)	درجة الطالب	(بالثواني)	درجة الطالب	(بالثواني)	درجة الطالب	(بالثواني)
٤٠	٣٠	٥٠	٢٨	٦٠	٢٦	٧١	٢٤
٣٩	٣٠ر٢	٤٩	٢٨ر٢	٥٩	٢٦ر٢	٧٠	٢٤ر٢
٣٨	٣٠ر٤	٤٨	٢٨ر٤	٥٨	٢٦ر٤	٦٩	٢٤ر٤
٣٧	٣٠ر٦	٤٧	٢٨ر٦	٥٧	٢٦ر٦	٦٨	٢٤ر٦
٣٦	٣٠ر٨	٤٦	٢٨ر٨	٥٦	٢٦ر٨	٦٧	٢٤ر٨
٣٥	٣١	٤٥	٢٩	٥٥	٢٧	٦٦	٢٥
٣٤	٣١ر٢	٤٤	٢٩ر٢	٥٤	٢٧ر٢	٦٥	٢٥ر٢
٣٣	٣١ر٤	٤٣	٢٩ر٤	٥٣	٢٧ر٤	٦٢	٢٥ر٤
٣٢	٣١ر٦	٤٢	٢٩ر٦	٥٢	٢٧ر٦	٦٢	٢٥ر٦
٣١	٣١ر٨	٤١	٢٩ر٨	٥١	٢٧ر٨	٦١	٢٥ر٨

الانحراف المعياري = ١٩٣

المتوسط الحسابي = ٢٨

تراوح زمن أداء هذا الاختبار لعينة الدراسة بين ٢٤ ثانية - ٣١ر٨ وتراوحت الدرجات الثانية بين ٧١ - ٣١ درجة .

جدول رقم (٨)

الدرجات الخام المئينية للاختبار الرابع (تصويب ٥ كرات داخل هدف محدد)

الدرجة الخام (بالدرجة)	الدرجة المئينية (درجة الطالبة)	الدرجة الخام (بالدرجة)	الدرجة المئينية (درجة الطالبة)
١٠	١٠٠	٥	٥٣
٩	٩٨	٤	٣٥
٨	٩١	٣	١٧
٧	٨١	٢	٧
٦	٦٨	١	١

تراوحت درجات هذا الاختبار لعينة الدراسة من ١٠ درجات الى درجة واحدة .
وحددت المائة لمن حصلت على النهاية العظمى لهذا الاختبار وتدرجت تنازليا .
الى درجة واحدة لمن تحصل على درجة في هذا الاختبار .

جدول رقم (٩)

الدرجات الخام والثانية للاختبار الخامس (رمى الكرة لابعد مسافة)

الدرجة الخام (بالمتري)	الدرجة المئينية (درجة الطالبة)	الدرجة الخام (بالمتري)	الدرجة المئينية (درجة الطالبة)
٢٠ر٥	٦٩	١٧	٥٠
٢٠	٦٦	١٦ر٥	٤٨
١٩ر٥	٦٣	١٦	٤٥
١٩	٦١	١٥ر٥	٤٣
١٨ر٥	٥٨	١٥	٤٠
١٨	٥٦	١٤ر٥	٣٧
١٧ر٥	٥٣	١٤	٣٥

الانحراف المعياري = ١٩١

المتوسط الحسابي = ١٦٩٤

تراوح طول مسافة رمى الكرة لعينة الدراسة من ٢٠ر٥ الى ١٤ مترا كما
تراوحت من الدرجات الثائية بين ٦٩ — ٤٥ درجة .

من الجداول السابقة استخلص الآتى :

١ — فى الاختبار الاول الذى يختص بتمرير واستقبال الكرة على الحائط لمدة نصف دقيقة :

١ — حدد مستوى أداء الطالبات بين ١٧ — ٢٤ مرة فى الزمن المحدد بمتوسط ٢٠ مرة ، وهذا يعنى أن من تؤدى تمرير واستقبال الكرة ٢٠ مرة فى الزمن المحدد تحصل على ٥٠٪ من الدرجة ، ومن تؤديه بتكرارات أقل من ذلك تحصل على درجة أقل من المتوسط والعكس صحيح ، مرفق (٣) جدول (١) .

ب — تضاف ٦ درجات لكل تكرار واحد يزيد على ٢٤ مرة فى الزمن المحدد أو ينقص مثلها لكل تكرار واحد يقل عن ١٧ مرة فى الزمن المحدد أيضا .

٢ — فى الاختبار الثالث الذى يختص بتصويب ٦ كرات بالوثب :

١ — حدد مستوى أداء الطالبات بين ٢٤ — ٣١٫٨ ثانية بمتوسط ٢٨ ثانية ، وهذا يعنى أن من تصويب الكرات الست فى ٢٨ ثانية تحصل على ٥٠٪ من الدرجة ، ومن تؤديه فى فترة زمنية أكثر من ذلك تحصل على درجة أقل من المتوسط والعكس صحيح ، مرفق (٣) جدول (٣) .

ب — تضاف درجة لكل ٢ — من الثانية تقل ٢٤ ثانية من زمن الاداء وينقص مثلها لكل ٢ — من الثانية تزيد عن ٣١٫٨ ثانية .

٣ — فى الاختبار الخامس الذى يختص برمى الكرة لابعد مسافة ممكنة :

١ — حدد مستوى أداء الطالبات بين ١٤ — ٢٠٫٥ مترا بمتوسط ١٦٫٩٤ مترا ، وهذا يعنى أن الطالبة التى ترمى الكرة لمسافة ١٦٫٩٤ مترا تحصل على ٥٠٪ من الدرجة ومن تؤدى الرمى لمسافة أقل من ذلك تحصل على درجة أقل من المتوسط والعكس صحيح ، مرفق (٣) جدول (٥) .

٤ — الاختبار الثانى الخاص بتمرير ثلاث كرات داخل مربعين متداخلين وكذلك الرابع الخاص بتصويب ٦ كرات داخل هدف محدد ، كل منهما له نهاية عظمى ، وحددت المائة لمن تحصل عليها ومن تسجل ٦ ، ٥ نقط فى الاختبارين على التوالى تحصل على درجة متوسط ، أما اذا سجلت أقل من ذلك فتهصل على درجة أقل من المتوسط والعكس صحيح ، مرفق (٣) جدول (٢) ، (٤) .

التوصيات :

من خلال نتائج الدراسة توصي الباحثة :

- باستخدام هذا المقياس كتقييم الاداء الحركى لطالبات الفرقة الرابعة لمهارتى التمرير والتصويب الكرابجى ، مرفق رقم (١) .
- كما توصى بوضع مقاييس أخرى لباقي المهارات حتى يكون تقييم الطالبات موضوعيا .

المراجع :

- ١ — جابر عبد الحميد واحمد مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ،
خيري كاظم : دار النهضة العربية — القاهرة — ١٩٧٣
- ٢ — كمال عبد الحميد ، محمد القياس فى كرة اليد — دار الفكر العربى
صباحى حسنين : ١٩٨٠ .
- ٣ — محمد حسن علاوى ، محمد القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس
نصر الدين رضوان : الطبعة الاولى — دار الفكر
العربى — ١٩٧٩ .
- ٤ — منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، الجهاز المركزى للكتب
الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية —
١٩٨١ .
- ٥ — ، وعبد الفتاح كرة اليد ، الطبعة الثانية ، دار الجيل
عبد الله ، والسيد عبد المقصود : للطباعة ، د.ت .
- 6 — Deutscher-Handball Verbend, Kontrollnormen Für Kinder und Jugendliche, DDR. AJ 240/434/1966.
- 7 — Singer, E; Hallen Handball, Technik-Taktik Konditions-Arbeit, Cuick Verlag, Stuttgart 1972.
- 8 — Stein, Hans Gert und Federhoff, Edgar, Handball, Sport Verlag, Berlin, 1975.

مرفق رقم (١)

منهاج الفرقة الرابعة : يتضمن مراجعة لجميع ما درس في السنوات الثلاث السابقة ، وقد عرضت المهارات الاساسية التى درست في هذه الفترة لبدء الراى فى أهم مهارتين مع ذكر أهم ثلاث خصائص حركية تتميز بها كل من هاتين المهارتين . وكانت النتيجة كالاتى :

منهاج المهارات الاساسية	أهم مهارتين العدد	أهم ثلاث خصائص لكل منها
	%	

الفرقة الاولى :

- | | | | |
|----------------------------|----|-------|------------------------|
| — التمرير الكرياجى | ١٠ | ١٠٠ % | الدقة — السرعة — القوة |
| — التمرير المرتد | | | |
| — استقبال الكرة | | | |
| — التصويب الكرياجى من خطوة | | | |
| ارتكاز من الجرى | | | |
| — تنطيط الكرة | | | |
| — الخداع بالجسم بدون كرة | | | |

الفرقة الثانية :

- | | | | |
|----------------------------------|----|-------|------------------------|
| — التمريرة البندولية | | | |
| — التصويب بالوثب | ١٠ | ١٠٠ % | القوة — الدقة — السرعة |
| — الخداع بالكرة | | | |
| — المهارات الاساسية لحارس المرمى | | | |
| — الدفاع الفردى | | | |

الفرقة الثالثة :

- | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| — التصويب بالسقوط | | | |
| — التصويب مع ميل الجذع | | | |
| — خداع المهاجم لحارس المرمى | | | |

مرفق رقم (٢)

شرح الاختبارات المختارة :

١ - اختبارات للتمرير الكرياجي :

أ - سرعة أداء التمرير :

الأدوات : كرة قانونية ، حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن مترين .

ساعة إيقاف ، خط للبداية يبعد ٣ أمتار عن الحائط .

طريقة الأداء : تقف الطالبة خلف خط البداية وتؤدي التمرير والاستقبال على الحائط باستمرار لمدة نصف دقيقة .

التسجيل : تسجل عدد مرات التمرير والاستقبال في الزمن المحدد (يحتسب التمرير والاستقبال بمرة واحدة) .

يلفى كل تمرير أو استقبال للكرة إذا لمست أو عبرت قدم الطالبة خط البداية أو لم تنجح في استقبال الكرة مباشرة بعد ارتدادها من الحائط .

ب - دقة توجيه الكرة للتمرير :

الأدوات : ٣ كرات قانونية ، حائط أملس يرسم عليه مربعان متداخلان (سمك الخط ١ سم) طوال ضلع المربع الصغير ٣٠ سم يتوسط مربع كبير طول ضلعه ٧٠ سم ويبعد ضلعه العلوي عن الأرض مترين ، خط للبداية يبعد عن الحائط ٥ أمتار .

طريقة الأداء : تقف الطالبة خلف خط البداية محاولة توجيه الكرة داخل المربع الصغير بالتمرير الكرياجي .

التسجيل : لكل طالبة الحق في أداء ٣ تمريرات تسجل نتائجها كالتالي :

- ٤ درجات لكل كرة توجه داخل المربع الصغير .
- ٣ درجات لكل كرة تلمس حدود المربع الصغير .
- درجتان لكل كرة توجه في المسافة بين المربعين .
- درجة واحدة لكل كرة تلمس حدود المربع الكبير .
- صفر لما عدا ذلك .

تجمع درجات التمريرات الثلاث لكل طالبة .

ملحوظة : النهاية العظمى لهذا الاختبار (للتمريرات الثلاث) ١٢ درجة .

٢ — اختبارات للتصويب الكراجى :

أ — سرعة أداء التصويب بالوثب :

الادوات : هدف قانونى ، ٦ كرات قانونية توضع داخل طوق على خط البداية .
خط الارتقاء يوازى خط المرمى ويبعد ٩ أمتار عن منتصفه .

خط البداية يبعد عن خط الارتقاء بمسافة تسمح لأخذ خطوات الاقتراب للتصويب بالوثب .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية ممسكة بالكرة الاولى ، وعند سماع اشارة البدء تأخذ خطوات الاقتراب للتصويب بشرط ألا تلمس خط الارتقاء .
تعود بسرعة بعد التصويب لالتقاط الكرة التالية ما سبق بباقى الكرات ثم تعود بسرعة أيضا خلف خط البداية .

التسجيل : يحتسب الزمن منذ بداية اعطاء اشارة البدء حتى وصول الطالبة الى خط البداية بعد تصويب الكرة الأخيرة . وتضاف ثانيتان الى الزمن المحسوب اذا حدث ما يلى :

— لمس قدم الطالبة لخط الارتقاء او عبوره .

ب — دقة توجيه الكرة للتصويب :

خط للبداية يوازى خط المرمى ويبعد ٩ أمتار عن منتصفه .

٤ زوايا قائمة تثبت فى الاركان الاربعة للهدف بحيث تحدد فى كل زاوية مربعا طول ضلعه ٦٠ سم .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية وتصويب الكرات الاربعة الاولى فى اربعة المربعات . ويسمح للطالبة بتصويب الكرة الخامسة فى احدى الزوايا التى تختارها بشرط اعلان ذلك قبل أداء التصويب (وافق الخبراء على أن يكون التصويب من الثبات تمشيا مع مستوى أداء الطالبات وما كشفت عنه الدراسة الاستطلاعية لهذا الاختبار) .

التسجيل : تسجل الكرات الاربعة الاجبارية كالاتى :

— درجتان لكل كرة توجه داخل المربع المحدد له .

— درجة واحدة لكل كرة توجه على حدود المربع المحدد .

أما الكرة الاختيارية (الخامسة) فليكون تسجيلها كالاتى :

— درجتان اذا دخلت المربع المختار .

— صفر لما عدا ذلك .

تجمع درجات التصويبات الخمس لكل طالبة .

ملاحظات : النهاية العظمى للتصويبات الخمس هي عشر درجات .

يؤدي التصويب الكرياجى فى الزاويتين العلويتين من مستوى أعلى من الرأس وفى الزاويتين السفليتين من مستوى الحوض والركبة .

٣ — اختبار للقياس القدرة على التمرير والتصويب الكرياجى على السواء :

حيث أن التمرير والتصويب الكرياجى من الثبات متماثلان فى الاداء ، فيمكن اعتبار هذا الاختبار مقياسا لتقييم الطالبات فى هذه الصفة لكل من المهارتين .

الادوات : ٣ كرات قانونية ، مستطيل (٣ × ٣٠ مترا) لتحديد منطقة الرمى ، واحد خطوط العرض يعتبر خطأ للبداية .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية وتؤدي التمرير الكرياجى من الثبات لابتعد مسافة ممكنة داخل حدود المستطيل المذكور .

التسجيل : لكل طالبة الحق فى اداء ثلاث محاولات يحتسب افضلها .

يحدد طول التمرير بالمسافة بين خط البداية ونقطة سقوط الكرة داخل المستطيل المحدد وتلقى الكرة التى تسقط على الارض خارج المستطيل .

القدرة على التصويب : وهو الاختبار الذى الفى لتداخل متغيرات متنوعة تحول دون تحقيق دقة القياس .

الادوات : ٣ كرات قانونية ، خط للبداية يوازي حائط املس ويبعد عنه ٩ امتار مستطيل ٦٠ × ٣٠٠ سم على حائط الاملس يرتفع عن الارض ١٤٠ سم (خطأ الطول يوازيان الارض) أرض مستوية .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية وتؤدي التصويب بالوثب فى داخل حدود المستطيل .

التسجيل : لكل طالبة الحق فى اداء ثلاث محاولات يحتسب افضلها .

تحدد المسافة من الحائط حتى نقطة سكون الكرة بعد ارتدادها من الحائط تلقى الكرة التى تصوب خارج حدود المستطيل المحدد .

مرفق رقم (٣)

جدول رقم (١)

درجة الطالبات في الاختبار الاول (تبرير واستقبال الكرة لمدة نصف دقيقة)
تبعاً لعدد التكرار

عدد التكرارات في الزمن المحدد	درجة طالبة	عدد التكرارات في الزمن المحدد	درجة طالبة	عدد التكرارات في الزمن المحدد	درجة طالبة	عدد التكرارات في الزمن المحدد	درجة طالبة
٢٤	٧٢	٢٢	٦١	٢٠	٥٠	١٨	٢٩
٢٣	٦٦	٢١	٥٥	١٩	٤٥	١٧	٢٤

تضاف ست درجات لكل تكرار واحد يزيد عن ٢٤ مرة في الزمن المحدد
أو ينقص مثلها لكل تكرار واحد يقل عن ١٧ مرة في الزمن المحدد أيضا .

جدول رقم (٢)

درجات الطالبات في الاختبار الثاني (تمرير داخل مربعين متداخلين)
تبعاً لدرجاتهن في الاختبار

درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة
١٢	١٠٠	٩	٩٣	٦	٥٧	٣	٩
١١	٩٩	٨	٨٦	٥	٣٩	٢	٢
١٠	٩٧	٧	٧٣	٤	٢١	١	٤

جدول رقم (٣)

درجات الطالبات في الاختبار الثالث (تصويب ٦ بالوثب) تبعاً لزمن الاداء

زمن الاداء	درجة الطالبة	زمن الاداء	درجة الطالبة	زمن الاداء	درجة الطالبة	زمن الاداء	درجة الطالبة
٢٤	٧١	٢٦	٦٠	٢٨	٥٠	٣٠	٤٠
٢٤ر٢	٧٠	٢٦ر٢	٥٩	٢٨ر٢	٤٩	٣٠ر٢	٢٩
٢٤ر٤	٦٩	٢٦ر٤	٥٨	٢٨ر٤	٤٨	٣٠ر٤	٣٨
٢٤ر٦	٦٨	٢٦ر٦	٥٧	٢٨ر٦	٤٧	٣٠ر٦	٢٧
٢٤ر٨	٦٧	٢٦ر٨	٥٦	٢٨ر٨	٤٦	٣٠ر٨	٢٦
٢٥	٦٦	٢٧	٥٥	٢٩	٤٥	٣١	٣٥
٢٥ر٢	٦٥	٢٧ر٢	٥٤	٢٩ر٢	٤٤	٣١ر٢	٢٤
٢٥ر٤	٦٣	٢٧ر٤	٥٣	٢٩ر٤	٤٣	٣١ر٤	٣٣
٢٥ر٦	٦٢	٢٧ر٦	٥٢	٢٩ر٦	٤٢	٣١ر٦	٢٢
٢٥ر٨	٦١	٢٧ر٨	٥١	٢٩ر٨	٤١	٣١ر٨	٢١

تضاف درجة لكل ٢ر من التائية تقل عن ٢٤ تائية وتنقص درجة لكل ٢ر.
من التائية تزيد عن ٣١ر٨ تائية .

جدول رقم (٤)

درجة الطالبات في الاختبار الرابع (تصويب ٥ كرات داخل هدف محدد)
تبعاً لدرجاتهن في الاختبار

درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة
١٠	١٠٠	٧	٨١	٤	٢٥	١	١
٩	٩٨	٦	٦٨	٣	١٧	٠٠	٠٠
٨	٩٢	٥	٥٣	٢	٧	٠٠	٠٠

جدول رقم (٥)

درجات الطالبات في الاختبار الخامس (رمى الكرة لابتعد مسافة) تبعاً لمسافة الرمي

طول مسافة الرمي بالمتر	درجة طالبة	طول مسافة الرمي بالمتر	درجة طالبة	طول مسافة الرمي بالمتر	درجة طالبة	طول مسافة الرمي بالمتر	درجة طالبة
٢٠م	٦٩	١٨م	٥٨	١٦م	٤٨	١٤م	٣٧
٢٠	٦٦	١٨	٥٦	١٦	٤٥	١٤	٣٥
١٩م	٦٣	١٧م	٥٣	١٥م	٤٣	٠٠	٠٠
١٩	٦١	١٧	٥٠	١٥	٤٠	٠٠	٠٠

تضاف ثلاث درجات لكل نصف متر زيادة عن ٢٠م وتر وينقص مثلها لكل نصف متر تقل عن ١٤ متراً .

مستخلص

وضع اختبارات منهجية لقياس الاداء الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية فى بعض المهارات الاساسية للعبة كرة اليد

د. لواحظ فيدال خليفة

تهدف هذه الدراسة الى وضع مقياس موحد لبعض المهارات الاساسية للعبة كرة اليد من خلال وضع اختبارات موضوعية لهذه المهارات وذلك لتقييم طالبات الفرقة الرابعة بالكلية فى الناحية العملية لهذه اللعبة . وقد شملت عينة الدراسة جميع طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعامين الدراسيين ٨٠/٧٩ ، ٨١/٨٠ والبالغ عددهن ٤٢٢ طالبة .

تم جمع البيانات عن طريق المقابلة الشخصية والاستبيان لاستطلاع رأى الخبراء عن مهارتين الاكثر أهمية من المهارات الاساسية لكرة اليد واهم المتطلبات التى تتميز بها كل منهما . واتفق على خمسة اختبارات موضوعية من وضع الباحثة لقياس السرعة والقوة والدقة فى توجيه الكرة لاداء كل منهما .

وبعد التحقق من صدق الاختبارات من حيث المحتوى والصدق التلازمى بالمجموعات المتضادة وصدق المفردات أو الاتساق الداخلى فى الاختبارات ككل ، وبعد التأكد من ثبات الاختبارات وموضوعية قياسها طبقت على عينة الدراسة وتم وضع مقياس موحد لكل منها .

« الرياضة والمرأة »

د. مرفت محمود صادق

ان ممارسة المرأة للرياضة بصفة منتظمة ومستمرة لها تأثير ايجابى على تحسين صحتها وقدرتها على تحمل الجهد والقيام بواجباتها فى الحياة ، كتأثيرها على الرجل .

وهناك بعض الصفات الخاصة بالمرأة من ناحية تركيبها التشريحي والفسىولوجى اى البدنى والعضوى التى يجب مراعاتها فى برنامج التمرين والتدريب الرياضى لها.

ومراعاة لتركيب المرأة البيولوجى نجد ان تقنين المجهود الرياضى للمرأة يختلف عن الرجل من ناحية الكم والكيف .

— وممارسة المرأة للرياضة لا تقتصر على نوع او انواع معينة من الانشطة الرياضية ، فقد اصبح من النادر ان نجد نوعا من انواع الرياضة لم تتمكن المرأة حتى الآن من طرقة وممارسته .

— والمرأة تمارس الآن كثيرا من انواع الرياضة التى لم يكن يسمح لها قديما بممارستها والتى كانت مقصورة على الرجال فقط .

— ومنذ ٤٠ عاما فقط أعلن بعض علماء امراض النساء ان ممارسة النساء للرياضة تؤثر على بروز وتضخم عضلاتهن ويؤثر كذلك على أجهزتهن الداخلية وعلى قيامهن بالوظائف الخاصة بهن كنساء ولكن نظرة العلماء اليوم اختلفت وبدأوا يؤيدون ممارسة المرأة للرياضة (١ : ١٥) وأكبر دليل على ذلك ما نراه اليوم من ممارسة المرأة للعديد من انواع الرياضة على المستويات المحلية والدولية وفى الدورات الاولمبية التى لم يكن مسموحا لها قديما بممارستها ، واحرازها مراتب التفوق والنجاح . وعلى سبيل المثال / السماح لها مثلا فى دورة ١٩٧٢ الاولمبية بالاشتراك فى سباق ١٥٠٠م عدوا لاول مرة، كذلك فى دورة مونتريال سنة ١٩٧٦ اشتركت المرأة فى مباريات التجديف بكرة اليد للمرة الاولى ايضا .

خواص التركيب البدنى والعضوى للمرأة :

ان التركيب البدنى والعضوى للمرأة يؤثران فى تحديد نوع ومقدار المجهود الرياضى الذى يمكنها بذله . ويجب أن نضع فى الاعتبار عند تقييم ومقارنة النتائج الرياضية للرجل والمرأة الخصائص المميزة لكل جنس منهما .

د. مرفت محمود صادق : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

جدول رقم (١)

الاختلافات والخصائص المميزة للرجل والمرأة في متوسط العمر (١)

(١ ص ١٧ ، ٢ ص ٨٤٣ ، ٣ ص ٢ ، ١٥ ص ٢٤٤ ، ٢٠ ص ١٢٨)

العلامات	بالنسبة للمرأة	بالنسبة للرجل
١ طول الجسم	أقصر (١٠ - ١٢ سم)	أطول
٢ وزن الجسم	أخف (١٠ كجم تقريبا)	أثقل
٣ الجذع (إذا تساوى طول الجسم)	أطول (٣٨ ٪ تقريبا من طول الجسم)	أقصر (٣٦ ٪ تقريبا من طول الجسم)
٤ الاطراف	أقصر (١٠ ٪ تقريبا)	أطول
٥ حزام الكتاف العضلى	أضعف وأضيق ٣٧ سم تقريبا	أقوى وأكبر (٣٩ سم تقريبا)
٦ الخوض	أعرض - أقوى - مسطح	أضيق وأضعف
٧ وزن العضلات (عند سن ٣٠ سنة تقريبا)	أقل (٢٣ كجم تقريبا)	أكبر (٣٥ كجم تقريبا)
٨ أقصى قوة عضلية	أقل من الرجل (٢٠-٣٥ ٪)	أكبر
٩ كمية الدهن المختزن	أكثر (شكل دائرى لبروفيل بعض أجزاء الجسم)	أقل (وتظهر العضلات بوضوح)

فمنذ سن الطفولة والشباب تظهر علامات مميزة لكل جنس منها غنى سن الشباب نجد أن المرأة تتميز بطول في الجذع عن الرجل الآخر الذى ينتج عنه تحرك مركز ثقل الجسم الى أسفل عند المرأة وذلك يظهر في الهيكل العظمى للمرأة طولا في منطقة الجذع أما الرجل فتكون أطرافه أطول وعلى هذا يمكننا القول أن الهيكل العظمى للمرأة يكون جذعى المظهر أما للرجل فهو طرفى المظهر وفي العمود الفقرى أيضا تظهر علامات مميزة لكل جنس ، فعند المرأة تكون الفقرات العجزية أطول من الرجل .

— وإذا نظرنا للبيانات التى يتضمنها الجدول رقم (١) لشاهدنا أن المرأة تتميز بضيق وضعف عضلات حزام الكتاف عن الرجل مما يكون سببا في

ضعف قوتها عنه خاصة في الانشطة الرياضية التي تتطلب المرونة واتساع الحركة مثل التمرينات والجهاز (الحركات الارضية) فنجد ان التركيب العظمى لزاوية محور العضد والساعد للمرأة يساعد على ادائها للحركات بمرونة عالية الا ان هذه الزاوية لها تأثير غير مناسب في الانواع الرياضية التي تتطلب القذف وهذا ناتج من خلال تغير قانون الروافع وعلاقته بانتاج القوة .

— وتتميز المرأة ايضا عن الرجل بعرض الحوض وصلابته وانه مسطح وهذا راجع للوظيفة الخاصة بها وهي الحمل والولادة . ولكن من خلال عرض الحوض الكبير وارتباط الزاوية الحادة التي بين ساعد عظمة الفخذ وعنق العظمة وانخفاض مركز ثقل الجسم عند المرأة يؤثران من حيث قانون الروافع على انواع الانشطة التي تتطلب القفز . الا ان مفاصل حوض المرأة وارتباطها بالاطراف السفلى تتميز بدرجة مرونة اكبر من الرجل . مما يكون له اثر مناسب وفعال في ادائها للتمرينات والجهاز (١ ص ١٧ ، ٣ ص ٨ ، ٢٢ ص ١٠٤) .

— ومساحة المجموعة العضلية عند المرأة اقل منها عند الرجل بينما نجد ان كمية الدهن المختزن لدى المرأة اكبر . ومن هذا يتضح ان ضخامة الجسم تؤثر تأثيرا غير مناسب على النشاط الرياضي . وكذلك نجد ان قوة المرأة الخاصة اقل من الرجل بالرغم من ان كل سنتيمتر مربع من الالياف العضلية عند المرأة قادر على انتاج نفس قوة الرجل . وتقدم العمر نجد ان الفروق بين الرجل والمرأة تقل حيث ان التناقض في القوة العضلية القصوى عند المرأة يتم ابطا من الرجل . وبرغم هذا نجد ان من خواص عضلات المرأة انها على درجة كبيرة من المرونة التي تؤثر على تقليل حدوث التوتر العضلي في مرحلة التدريب الرياضي لها .

— وهناك اختلافات واضحة بين الرجل والمرأة في القلب والجهاز الدوري ، يبدأ ظهورها في سن الطفولة والشباب والقدرة القصوى على اخذ الاكسوجين تتساوى بين الذكر والانثى حتى سن ١٢ عاما ، وبعد ذلك تكون الزيادة في استهلاك الانسجة عند الرجل اكبر وفي المتوسط تكون قدرة المرأة على استهلاك الاكسوجين ثلثي ٣/٢ قدرة الرجل . وهذا راجع الى قلة وزن القلب وحجمه وقلة القدرة على حمل الاكسوجين الى الانسجة بسرعة (جدول ٢) .

— وفي اثناء المجهود الرياضي يظهر لنا واضحا العلاقة بين السن وعدد ضربات القلب . فزيادة عدد ضربات القلب اثناء المجهود الرياضي والفترة التي يحتاجها الفرد لتهدئة النبض وعودته لحالته الاولى يتطابق مع عمر الفرد في خط متوازي .

— ويتميز العمل الوظيفي لرئتي المرأة بالتنفس الصدري بشكل ظاهر وقلة في السعة التنفسية ولكي تغطي المرأة احتياجاتها من الاكسوجين في الدقيقة نجد أن عدد مرات التنفس أكثر لديها من الرجل (جدول ٢) .

جدول رقم (٢)

بعض المميزات البيولوجية الخاصة بكل جنس (ذكر ، أنثى) للجهاز الدوري

في متوسطى العمر : (١٠ ص ٩ ، ١٣ ص ١٦٢)

٢	بعض المقاييس الفسيولوجية	بالنسبة للمرأة	بالنسبة للرجل
١	وزن القلب (بالجرام)	٣٠٠	٣٥٠
٢	حجم القلب (مللى متر)	٥٠٠ — ٦٠٠	٦٠٠ — ٨٠٠
٣	حجم النبضة القلبية (مللى لتر)	١٦٠	٢١٠
٤	أقصى دفعة للقلب في الدقيقة (لتر/دقيقة)	٢٥	٣٧
٥	أقصى عدد النبضات القلب (في الدقيقة)	١٨٠	١٩٠
٦	كمية الهيموجلوبين (جرام %)	١٤ر٥	١٦ر٠
٧	عدد كرات الدم الحمراء مليون / مللى متر مكعب	٤ر٥	٥ر٠
٨	جسم الدم (باللتر)	٣ر٨	٤ر٠
٩	القدرة العضوية على اخذ الاكسوجين (لتر / دقيقة)	٢ر٤	٣ر١
١٠	أقصى كمية اكسوجين تخرج مع كل نبض في الدم	١٠ — ١٣	١٥ — ٢٠
١١	أقصى عدد لمرات التنفس (في الدقيقة)	٤٦	٤٠
١٢	السعة الحيوية (لتر)	٣ر٥	٥ر٠
١٣	أقصى استفادة من اكسوجين التنفس (لتر / دقيقة)	٩ر٠	١١٠
١٤	أقصى سعة للتنفس في الدقيقة (لتر / دقيقة)	١٠٠	١٧٠

— وهناك علاقة واضحة بين القدرة القصوى على أخذ الأكسوجين وبين استفادة الجسم منه تحت درجة معينة من الجهد والسن . وفي ذلك الصدد تظهر اختلافات مميزة لكل جنس ومن خلال أبحاث عمليات التمثيل الغذائي (الميتابوليزم) ثبت أن المرأة تستخدم كمية من الأكسوجين تحت درجة معينة من الجهد مساوية لما يستخدمه الرجل .

وفي حالة تقليل درجة الجهد تقل القدرة العامة على بذل الطاقة وهذا يتضح جليا في أثناء التدريب العملي ، وفي رأى كثير من العلماء أن المرأة حتى الآن ومن خلال طرق التدريب لم تستهلك احتياطي الطاقة لديها بصفة كاملة (١٠ ص ٩٠ ، ١٣ ص ١٦٢) .

وفي أنواع الرياضة التي تتطلب أقصى قوة عضلية توجد اختلافات واضحة بالنسبة للجنسين (ذكر وأنثى) فالمرأة لا تستطيع بحكم تركيبها الجسماني وضعف عضلاتها بذل الطاقة المماثلة لما يبذله الرجل . وقدرة المرأة على الاحتمال لا تصل إلى قدرة الرجل ، وهذا راجع إلى قلة الطاقة المخزنة لديها وقدرة الدم المحدودة على سرعة نقل الغذاء للعضلة العاملة ، وضعف القدرة أيضا على سرعة التخلص من الأحماض الناتجة عن العمل العضلي ، وبالرغم من ذلك فمن الملاحظ أن أعضاء المرأة ذات قدرة كبيرة على التأقلم والتعود على الأداء الحركي .

الرياضة وبلوغ الفتاة :

عند حدوث الدورة الشهرية لأول مرة (الطمث) تبدأ الفتاة عملية البلوغ . ويحدث البلوغ للفتاة في دول أوربا عادة فيما بين ٩ — ١٨ سنة ويبلغ متوسط عمر البلوغ ١٢ر٥ عاما للفتاة أما في مصر فيحدث البلوغ للفتاة فيما بين ١٠ — ١٥ سنة وقد وجد أن ٤٢٪ من الفتيات يبلغن في سن ١٢ عاما .

وذكر Mathews K. نقلا عن Malina أن متوسط سن البلوغ عند الفتاة الأمريكية الرياضية أعلى من غير الرياضيات فمثلا عند لاعبه ألعاب القوى يبلغ سن البلوغ ١٣ر٦ سنة وغير الرياضيات ١٢ر٢ سنة (١) .

ويتراوح ظهور هذه المرحلة عند البنت ويقاس على أساسها التبكير أو التأخير في عملية النمو وقديما كانت تمنع الفتاة من ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء هذه الفترة . ولكن تمكن العلماء اليوم متحدين في الرأى مع الأطباء الرياضيين والمدرسين والآباء من تربية الفتاة التربية الصحية الملائمة والقضاء على الآراء والتقاليد القديمة في ذلك الصدد . والسماح لها بممارسة الأنشطة الرياضية أثناء هذه الفترة (٧ ص ١٨٧) .

Mathews K. Donald, Fox L. Edwood, The physiological Basis of physical Education and Athletics, Second Edition, W. B. Sounder Company, Philadelphia, London Toronto, 1976.

ولو ان كثيرا من الفتيات لا يقبلن على ممارسة النشاط الرياضى فى هذه الفترة ونجد أن لديهن عدم قابلية من الناحية البدنية والنفسية . ولكن ثبت أنه عن طريق الاقتناع النفسى يمكن تغيير ذلك الموقف وإبداء الفتاة استعدادها لبذل الجهد وأداء النشاط الرياضى أثناء الدورة الشهرية .

وكثيرا ما تؤثر ممارسة الرياضة تأثيرا ايجابيا على تخفيف آلام الدورة الشهرية ولكن يجب مراعاة التخفيف من بذل الحد الاقصى لقوة التحمل وعمل عضلات جدار البطن خاصة فى الاسبوع السابق للدورة الشهرية وفى اليومين الاولين لها .

وعند اللاعبات البالغات نجد أن تأثير الدورة الشهرية عليهن من واحدة لآخرى طبقا لدرجة تكيف أجهزتها الحيوية مع ذلك . وقد ثبت علميا بأن ٨٥٪ من اللاعبات لا تؤثر فترة الدورة الشهرية على مقدار بذل الجهد الرياضى لديهن بدرجة تذكر . (٦ ص ٩ ، ١ ص ٣ ، ١٦ ص ١٢٠) .

— وليس من الضرورى توقف تدريب السباحات أثناء الدورة الشهرية عن التدريب والسباحة . فقد ثبت من الناحية الطبية والشروط الصحية العامة أنه يجب مراعاة وتجنب خطر انخفاض درجة حرارة الجسم أكثر من اللازم (٢٤ ص ١٢٥) .

— ولقد امكن دحض التصورات القديمة الخاطئة عن أن ممارسة السباحة أثناء الدورة الشهرية تؤثر على زيادة احتمال إصابة الجهاز التناسلى للمرأة بالميكروبات . فقد أثبت العلم الحديث خطأ هذه التصورات (٢٤ ص ٢٥) .

واشتراك الفتاة الرياضية المدربة تدريبا صحيحا والسليمة بدنيا فى المسابقات أثناء فترة الدورة الشهرية لا يمثل عليها أى خطر ولا يسبب لها أى مشكلة . ولكن يجب مراعاة وضع برنامج تدريبى فردى خاص بكل رياضية خلال أيام الدورة الخاصة بها . وهناك العديد من الامثلة والنماذج لقدرة المرأة على بذل الجهد الاقصى أثناء الدورة الشهرية .

ومنذ بضعة سنوات تقرر اجراء اختبارات على الرياضيات للسماح لهن بدخول المباريات الاولمبية بعد التأكد من خصائص الجنس لكل لاعبة . والسبب فى ذلك هو اكتشاف حالات فردية من الحالات الشاذة يظهر فيها تغير للهرمونات والكروموسومات، كذلك ظهور تغير فى بعض أجزاء الجسم الميزة للجنس عند المرأة . ولا شك أن نوعية الجنس تساعد على زيادة القدرة على بذل الطاقة الرياضية وبذلك لا تتحقق العدالة المطلقة بين المتسابقات . ومن المتفق عليه أنه يكفى اجراء اختبار الجنس مرة واحدة للاعبة طوال حياتها (١٨ ص ٩) .

ولا يعتبر صفر حجم الرحم عند بعض الرياضيات دلالة على عدم اكتمال نمو الجهاز التناسلى ، ولكن يعتبر دلالة على قوة وقدرة العمل العضلى لعضلات البطن

لدى المرأة ونادرا ما تؤثر الرياضة على حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية وقليل ما نلاحظ وجود تشققات في البطن أثناء فترة الحمل أو بعد الوضع عند الرياضيات . وذلك راجع الى قوة عضلات الحوض والبطن وسرعة عودتها الى وضعها الطبيعي بعد الاسبوع الاول من الوضع واجراء بعض التمرينات الرياضية وفي بعض الاحيان الاخرى نرى زيادة في كفاءة المرأة الرياضية بعد الولادة حيث أنها تخزن الكثير من الطاقة أثناء فترة الحمل (١٨ ص ٩) .

المرأة والمجهود الرياضي :

ان المرأة يمكنها التدريب تماما كالرجل . فلم تعد تؤخذ الخواص الجنسية واثرها على اختلافات المقدرة بالشكل الكبير الذي كانت عليه قديما . ومما يدلنا على ذلك ان نسبة تقدم مستوى المرأة رياضيا في السنوات الاخيرة زادت بدرجة اكبر من نسبة زيادة تقدم مستوى الرجل . وهذا راجع الى تغير طرق التدريب التي كانت تعتمد خطأ على زيادة حجم وكثافة فترة التدريب للمرأة حيث ان اعضاءها . لا تتحمل القيام بالمجهود ولفترة كبيرة . وانها سرعان ما تتطلب الراحة .

— والاختلافات الجنسية تظهر في سن الطفولة والشباب فالفتيات في سن ٨ — ١١ عاما يتميزن بقوة وتحمل بنسب ملائمة ، ولكن يظهر ذلك عند الاولاد من سن ١٠ — ١٣ عاما (٩ ص ٣) وقد يظهر من خلال عمليات التدريب ان هناك تقاربا بين الفتاة والفتى في القدرة على التكيف . وفي العديد من البحوث الطبية الرياضية ثم التوصل الى اثبات ان الفتاة تبلغ أقصى نمو لمقدرتها على بذل الجهد في سن ١٦ عاما . وبذلك امكن التغلب على الآراء القديمة التي كانت تنادي بأن الفتاة حتى سن ١٤ عاما يجب أن تمارس بعض التمرينات والرقص والالعاب البسيطة فقط (٨ ص ٣٣) وبالنسبة للفتاة لا يوجد ما يسمى بأنواع رياضية خاصة . فهي تمارس السباحة ، وتمارين الجري والرقص على الجليد وكرة السلة ، كرة طائرة ، العاب القوى ... الخ . ولكن من الناحية الفنية ولتقليل نسبة الخطورة والاصابة للفتاة لم يتفق حتى الآن على ممارستها لرياضة مثل الملاكمة والمصارعة ، والرجبي .

ومن الملاحظ ان المرأة في متوسط العمر (١) تتمكن من تحقيق ٥٠٪ الى ٥٩٪ من قدرة الرجل أثناء المنافسات (٨ ص ٣٦٣) . ونجد ان هناك اختلافات تظهر بوضوح في بعض الأنشطة الرياضية وتقارب في بعض الأنشطة الاخرى . والأنشطة التي تتقارب فيها نسبة الاختلافات بين الرجل والمرأة هي الغطس والسلاح ، ركوب الخيل ، ركوب الدراجات وكذلك في مسابقات المسافات القصيرة في السباحة ففي رياضة ركوب الدراجات على سبيل المثال تحقق المرأة ٩٠٪ من مستوى الرجل (١٠ ص ١٢) كذلك في بعض أنشطة العاب القوى يمكن ملاحظة وجود تقارب بينهما (جدول ٣) .

(١) متوسط العمر ٣٠ عاما .

جدول رقم (٣)

متوسط العلاقة بين ما تحققة الرياضيات نسبة الى مستوى الرياضيين
في بعض مسابقات ألعاب القوى في متوسط العمر ٢٥ ص ٤٨٣

نوع المهارة	قدرة الرياضيات %	قدرة الرياضة تحتسب ١٠٠٪ للرجل
١٠٠ م عدو	٩٨ر٥	
٢٠٠ م عدو	٨٦ر٣	
٨٠٠ م عدو	٨٩ر١	
الوثب العالي	٨١ر٤	
الوثب الطويل	٧٧ر٤	

جدول رقم (٤)

متوسط العلاقة بين ما تحققة السباحات بالنسبة الى مستوى السباحين
في بعض مسابقات السباحة القصيرة لدول أوروبا — وجمهورية مصر العربية

متسلسل	نوع السباق	١		النسبة %	٢		النسبة %
		سيدات العالم ١٩٨١	رجال العالم ١٩٨١		سيدات مصر ١٩٨٠	رجال مصر ١٩٨٠	
١	١٠٠ م حرة	٥٧ر١٧	٥١ر٣٩	٪٩٠	١ر٣	٥٤ر٠٣	٪٩٠
٢	٢٠٠ م حرة	٢ر٠٣ر٩٧	١ر٥٢ر٦٢	٪٧٥	٢ر٥١ر٧	٢ر٠ر٩	٪٨٨
٣	١٠٠ م صدر	١ر١٤ر٢٠	١ر٠٤ر٣٣	٪٩١	١ر١٩ر٩	١ر٠٥ر١٢	٪٩٣
٤	٢٠٠ م صدر	٢ر٣٥ر٨٥	٢ر١٩ر٤٢	٪٩٣	٢ر٥٦ر٢	٢ر٣٧ر٤	٪٩٢
٥	١٠٠ م ظهر	١ر٠٢ر٤٧	٥٨ر٠٩	٪٩٣	١ر١١ر٥	١ر١٧ر٢	٪٩٠
٦	٢٠٠ م ظهر	٢ر١٣ر٢١	٢ر٠٣ر٦٥	٪٩١	٢ر٣٧ر٦	٢ر١٨ر٥٥	٪٩١
٧	١٠٠ م فراشة	١ر٠١ر٩١	٥٥ر٤١	٪٩٢	١ر١ر٩	٥٨ر٤٨	٪٨٤
٨	٢٠٠ م فراشة	٢ر٥١ر٧١	٢ر٠١ر٨٦	٪٨٨	٢ر٣٢ر٥	٢ر١٣ر٩٥	٪٩١

ولا بد لكل امرأة أن تضع في الاعتبار ضرورة ممارستها للتمارين الرياضية البدنية
يومية وبانتظام وهذا للآثر الإيجابي الكبير للرياضة على صحتها وتحسين الأداء

(١) الاتحاد الدولي لسباحة المسافات القصيرة (نتائج بطولة العالم في
بوخارست ١٩٨١) .

(٢) الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة ١٩٨٠ .

الوظيفى للقلب والدورة الدموية كذلك يمكنها من التغلب على الاجهاد العصبى ومظاهر التعب البدنى وانعكاس ذلك على قدرتها عامة . وكما ان ممارسة الرياضة بصفة مستمرة ومنتظمة مفيدة جدا بالنسبة للرجل كذلك هى بالنسبة للمرأة حيث تظهر عليها العلامات الايجابية للتكيف ، فيمكننا ان نلاحظ فى الرياضيات كبار السن عدم حدوث توتر عضلى او ضعف فى الاربطة والالياف العضلية . كذلك قدرتهن على سرعة التكيف بصورة سهلة مع التغيرات التى قد تحدث فى الطقس .

لهذا يجب تشجيع المرأة على ممارسة الرياضة بصفة مستمرة ومنتظمة وان تقدم الدولة والمستولون عن نشر الوعى الرياضى فى مصر وجميع اقطار الوطن العربى لها الامكانيات الرياضية والعمل على تعميم ونشر الرياضة للمرأة واتاحة الفرصة لها لممارسة الرياضة وتوفير الصالات والاماكن الرياضية فى المناطق السكنية وفى المصانع لممارسة بعض التمارين التعويضية وان تهتم بصفة خاصة بالتمارين التى تساعد على تقوية عضلات البطن والجذع التى تساعد على تثبيت عظم الحوض .

وهكذا لم يعد هناك اى مجال للشك فى فائدة الرياضة الكبيرة ودورها الايجابى الفعال فى تحسين صحة المرأة وزيادة كفاءتها ومقدرتها على اداء وظائفها فى الحياة والمجتمع وانعكاس ذلك على رقى وتقدم الدول .

المراجع

Literaturnachweis :

1. Arnold, A. : Lehrbuch der Sportmedizin. Leipzig : Barth 1960.
2. Bringmann, W.: Zu Fragen der Belastbarkeit im Schulsport aus medizinischer Sicht. Theorie und Praxis der Körperkultur 22 (1973) 9, S. 843.
3. Bringmann, W., und J. Reh : Sportbiologische Grundlagen für den Übungsleiter. Theorie und Praxis der Körperkultur 23 (1974) Beih. 2, S. 77.
4. Chrustschov, S., G. Israel und N. Chrustschova : Das Herzvolumen und einige elektrokardiographische Meßgrößen bei Sportlerinnen. Medizin und Sport 7 (1967) 1, S. 23.
5. Chrustchov, S., G. Israel und N. Chrustschova : Die Phasentruktur der Herzkontraktion bei Sportlerinnen. Medizi nund Sport 9 (1969) 2, S. 44.
- 6 Cséffalvay, T. : Vom Zyklus abhängige Leistungsfähigkeit der Frau und die Transponierung der Menstruation. Medizin und Sport 6 (1966) 1, S. 1.
7. Dietrich, R. : Spiroergometrische Untersuchungen bei sporttreibenden Kindern. Medizin und Sport 4 (1964) 7, S. 187.
8. Fischerm W. : Frau und Sport. Das Deutsche Gesundheitswesen 15 (1960) 6, S. 303 u. 363.
9. Husslein, H.L. Frauensport und Menstruatonszyklus. Österreiches Journal für Sportmedizin 5 (1975) 2, S. 3.
10. Israel, S., und J. Weberl Probleme der Langzeitausdauer im Sport. Leipzig : Barth 1972.
11. Koppisch, V., und O. müler : Veränderungen der Kraft einiger Muskelgruppen im Verlauf eines regelmâßigen Übungsprozesses bei Frauen. Medizin und Sport 9 (1969) 7, S. 212.
12. Kovacs, A.: Sport und Gravidität. Budapest : Magyar Sportorvos Tàrsasag Tudomànyos 1971.
13. Kukolewslci, G.M., u. a. : Sportmedizin. Berlin : Nationales Druckhaus 1965.

14. Kyank, H., und K.H. Sommer: Lehrbuch der Gynäkologie. Berlin: Thieme 1969.
15. Labitzke, H. : Trainingsbedingte Anpassungsfähigkeit des herz-Kreislauf-Systems bei 11jährigen Kindern. Medizin und Sport 9 (1969) 8, S. 244.
16. Millahn, H.—P., und A. Drecol: Die zyklusbedingten Schwankungen der Körperlichen Leistungs. fähigkeit der Frau. Medizin und Sport 8 (1968) 5, S. 120.
17. Prokop, L. : Das Problem der Sexkontrollen im Wettkampfsport. Sportarzt und Sportmedizin 22 (1971) 9, S. 204.
18. Prokop, L.: Sport und Sexualität. Österreichisches Journal für Sportmedizin 5 (1975) 2, S. 9.
19. Schleusing, G., und H. Rieger: Trainingsanpassungen: heinungen von Herz und Kreislauf bei Kindern. Medizin und Sport 4 (1964) 6, S. 191.
20. Schleusing, G. : Über die sportliche Leistungsentwicklung der Kinder und Jugendlichen aus sportmedizinischer Sicht. Körpererziehung 18 (1968) 3, S. 128.
21. Smirnow, K.M., u. a.: Sportphysiologie. Berlin: Volk and Gesundheit 1974.
22. Tittel, K. : Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. Jena: Fischer 1974.
23. Wanneberger, I. : Körperkultur als Lebensprinzip für die Frau und die Familie. Medizin und Sport 10 (1970) 12, S. 354.
24. Wonneberger, I. : Die sportliche Betätigung der Frauen-ein gesellschaftliches Anliegen. Theorie und Praxis der Körperkultur 21 (1972) Beih. 1, S. 25.
25. Herbert A. devries : physiology of Exercise C. Brown Company publishers N.S.A. 1976. S. 483.

« العلاقة بين مستوى الاداء في السباحة والتوازن الحركى »

أولا — مشكلة البحث وأهميتها :

د. وفيفة مصطفى سالم

للتوازن أهمية خاصة بالنسبة للتعلم الحركى ، كما أنه يمثل أحد عوامل القدرة Alden الحركية ويرى ألدن « ١٩٣٢ » أن عنصر التوازن يعتبر أحد المكونات الهامة للقدرة الحركية العامة ، وقد ترجع أهمية التوازن الى أنه يساعد الفرد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم فى اتجاهات حركاته . ويشير خاطر والبيك « ١٩٧٨ » الى أن نمو التوازن يزيد من سرعة إتقان النواحي الفنية لأنواع التمرينات الرياضية المعقدة وتأديتها على مستوى غنى جيد ومن ثم فإن تحقيق النجاح فى الأنشطة الرياضية المختلفة والوصول الى المستويات العالية يتوقف على نمو الناحية الوظيفية للتوازن عند الفرد .

ويعتبر التوازن أحد الوظائف المركبة للجسم ، ففى استجابة الجهاز العصبى المركزى للاحتفاظ بالتوازن نجد ردود فعل فى داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ويشترك فى ذلك كثير من الاجهزة الحسية والحركية ، بمعنى أن التوازن عبارة عن التحكم فى وضع الجسم والسيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية ، أى تحكم الاجهزة العصبية فى الحركات الارادية (تشارلز ا. بيوكر) « ١٩٦٤ » ، كما يؤكد بروير Broer « ١٩٧٣ » أن الجهاز العصبى يؤثر مباشرة فى التوازن .

وتشير دراسة كل من باس Bass « ١٩٣٩ » ، وجنسون ونيلسون Johnson and Nelson « ١٩٧٤ » وعائدة السيد « ١٩٧٩ » الى أنه يوجد نوعان من التوازن الثابت ، التوازن الحركى . والاحتفاظ بتوازن الجسم فى مجال الجاذبية سواء الثابت أو الحركى يتحقق نتيجة للتوافق بين نشاط مجموعات مركبة من الاجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم فيعطى ميكانيكية عمل موحدة والتي تشتمل بداخلها على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسى .

ويشير كل من سكوت Scott « ١٩٥٥ » ، ومامبى Mumby « ١٩٥٣ » الى أن التوازن يعتبر أحد مكونات الاحساس الحركى العضلى ، وأن الاحساس الحركى يلعب دورا كبيرا فى أغلب الأنشطة الرياضية مثل السباحة ، والمصارعة ، والتنس ، وكرة القدم ، وألعاب الميدان والمضمار .

د. وفيفة مصطفى سالم : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية
جامعة حلوان .

كما يرى كل من جروس ، وطوسون Gross and Thompson «١٩٥٧»، وجاكسون Jackson « ١٩٧٥ » أن التوازن يعتبر عنصر هاما من عناصر اللياقة البدنية ، وعاملا هاما واساسيا في أداء بعض المهارات الحركية في كثير من الانشطة الرياضية بنجاح ، وتزداد اهميته في الانشطة التي تحتاج الى تغير سريع في الحركات مثل المصارعة ، وتنطيط كرة السلة ، والرمى ، والضربات الامامية والخلفية في التنس ولكنهم يذكرون أن كل نوع من الانشطة الرياضية يحتاج الى نوع مختلف من التوازن، الذي يحتاجه لاعب التنس يختلف عن النوع الذي يحتاجه السباح .

ويوضح لارسون Larson «١٩٧٤» الاهمية النسبية لمتطلبات كل نشاط من التوازن ، والتوافق ، والسرعة ، والتحمل ، والقوة ، والمرونة . وأن السباحة سواء المسافات الطويلة ام القصيرة تحتاج لهذه العناصر ولكن بنسب مختلفة .

ويذكر بارو وميجى Barrow and Megee « ١٩٦٤ » أن السباحة والانزلاق على الجليد ، والعمل على الاجهزة ، والرقص تعتبر من الانشطة التي تعتمد في أدائها على درجة التوازن الجيد ، ويشير كل من بروير Broer « ١٩٧٣ » واسبنشاد Espenshade « ١٩٤١ » ، صبحى حساين « ١٩٧٩ » الى أن التوازن الحركى قدرة حركية خاصة ترتبط بعوامل أخرى للحركة ، الا أنه يرتبط بدرجة كبيرة بعنصرى الرشاقة والتوافق العضلى العصبى ، كما أن التوازن يسهم اسهاما مباشرا في عنصر الرشاقة . ويشير على توفيق « ١٩٧٦ » الى أن عنصر الرشاقة من أهم العناصر لرياضة السباحة .

وحيث أن السباحة تعتبر من المهارات المركبة وتحتاج الى توافق حركى جيد، لذلك يعتبر التوازن الحركى عنصرا هاما في القدرة على الاداء في السباحة . وأن تحقيق التوازن يتوقف على سلامة الجهاز العصبى ، كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلى والعصبى تلعب دورا كبيرا في المحافظة على اتزان الجسم (صبحى حساين) « ١٩٧٩ » .

والاداء الجيد لطرق السباحة يتوقف على مدى سيطرة الفرد على التحكم في اجهزته العضلية والعصبية أثناء الحركة بما يحقق الاحتفاظ بوضع الجسم الافقى في الماء دون أن يفقد اتزانه .

ويشير على توفيق « ١٩٧٦ » الى أن السباحة تعتبر من المهارات التوافقية المركبة التي تحتاج الى درجة عالية من الرشاقة والتوافق العضلى العصبى في أداء الحركات الخاصة ولشاملة لكل اجزاء الجسم ، وتوزيع القوة الحركية على الاعضاء المشتركة في الحركة للتقدم بتوافق وانسجام ، وكذا تجميع القوى الناتجة من ضربات الذراعين والرجلين والتي تعمل كل منها بتوقيت خاص وتركيزها في زمن محدد . كل ذلك يتم عن طريق التحكم في عمل الجهازين العضلى والعصبى مع المحافظة على وضع الجسم الافقى السليم على سطح الماء .

وتحتاج رياضة السباحة الى التوازن بنوعية سواء عند بداية السباق حيث يحقق التوازن الثابت قدرة عالية على الانطلاق الجيد ، كما أنه من الممكن أن يكون للتوازن الحركي علاقة بالقدرة على الاداء في السباحة . واذا نظرنا الى التوازن الحركي على أنه ردود أفعال انعكاسية تعمل على بقاء الجسم في وضع معين ، فقد يكون له أهمية في حفظ الجسم في الوضع الافقي اثناء السباحة مما يقلل من المقاومات التي قد يتعرض لها السباح نتيجة للسرعة التي يسبح بها .

وهناك عدة عوامل ميكانيكية تؤثر على التوازن في الماء منها قاعدة الارتكاز ، مركز الثقل ، مركز الطفو ، الاحتكاك ، درجة الاتزان . ويفيد على توفيق « ١٩٧٦ » أن هناك علاقة طردية بين مساحة قاعدة الجسم ودرجة اتزانه في الماء . ولكي يتزن الجسم يجب أن يقترب مركز الثقل من مركز الطفو ، ويتوقف الاتزان على درجة البعد بين مركزي الثقل والطفو ، فكلما اقتربا زادت درجة الاتزان . كما تتوقف درجة اتزان الجسم على درجة العلاقة بين قوة الجاذبية وقوة الدفع المائي لاعلى . ولذا يجب تطابق خط عمل القوتين المتضادتين والمتساويتين في المقدار على خط راسي واحد وهو خط عمل القوتين ، وبذلك تصبح المحصلة تساوى صفرا ولا يحدث ميل للجسم او دورانه والمحافظة على اتزانه .

ويتبين لنا مما سبق مدى أهمية عنصر التوازن لكثير من الانشطة الرياضية ومن بينها السباحة وغلا قد أجريت العديد من الدراسات العربية والاجنبية حول دور التوازن بالنسبة للانشطة الرياضية المختلفة ومن امثلة هذه الدراسات :

أ - دراسة عايدة السيد محمد حسين « ١٩٧٩ » وموضوعها دراسة عاملية تجريبية للمتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية والنفسية المهمة في التوازن الثابت والحركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، وقد أوضحت نتائجها أن التوازن عبارة عن قدرتين طائفتين هما القدرة على التوازن الثابت ، والتوازن الحركي . وأوضحت النتائج أيضا أن للمعنيتين تأثيرا على التوازن الحركي حيث تلعب دورا هاما في احداث التوازن اثناء الحركة لان النتائج كانت لصالح المجموعة المؤدية التوازن الحركي بفتح العينين .

ب - دراسة صفية احمد محيى الدين حمدي « ١٩٧٨ » وموضوعها العلاقة بين مستوى الاداء الحركي والتوازن لكل من مواد مجموعة التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وقد أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين التوازن الحركي ومستوى الاداء في مادة التمرينات ، والتعبير الحركي ، كما أشارت أيضا الى وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين التوازن الحركي ومستوى الاداء في مادة الجمباز .

ج — دراسة محمد مجدى حسن أحمد « ١٩٧٦ » وموضوعها العلاقة بين التوازن والسرعة فى سباحة الزحف لطلبة المعهد العالى للتربية الرياضية بالهرم . وقد أوضحت نتائجها وجود ارتباط بين التوازن الحركى والسرعة فى سباحة الزحف مقداره (٣٩٩ ر) وهو ارتباط ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠.١ ر) ، كما ان هناك ارتباطا ايجابيا بين الربيع الاعلى فى التوازن الحركى والربيع الاعلى فى السرعة ، وايضا ارتباطا بين الربيع الادنى فى التوازن الحركى والربيع الادنى فى السرعة .

ومن الدراسات الاجنبية :

— دراسة جروس ، وطومسون Gvoss and Thompson « ١٩٥٧ » وموضوعها علاقة التوازن الحركى بالسرعة والقدرة على الاداء فى السباحة . وأوضحت نتائجها ان هناك معامل ارتباط بين درجات الطلبة فى اختبار النوازن الحركى ، وبين السرعة فى سباحة ٣٠ ياردة . قيمته (٠.٧٥ ر) وهو دال ومعنوى ، كما اكدت النتائج ايضا ان هناك معامل ارتباط بين درجات الطلبة فى اختبار التوازن الحركى ودرجاتهم فى القدرة على الاداء فى السباحة قيمته (٠.٦٥ ر) وهو ارتباط دال ومعنوى .

— دراسة مامبى Mumby « ١٩٥٣ » وموضوعها حدة الاحساس الحركى والاتزان وعلاقتها بالقدرة على المصارعة . وقد اسفرت نتائجها على أن المصارعين الممتازين لديهم قدرة اكبر على التوازن من المصارعين الضعاف .

وقد يبدو من العرض السابق للدراسات ان الابحاث التى تناولت العلاقة بين التوازن والسباحة قليلة ، بالرغم من أهمية التوازن كعامل هام من عوامل القدرة الحركية ، كما انه لم تجر حتى الآن ، — وفى حدود علم الباحثة — أى دراسة عربية عن التوازن الحركى كعنصر مؤثر فى القدرة على الاداء فى السباحة مما دعا الباحثة الى اجراء الدراسة الحالية التى تحاول من خلالها التعرف على العلاقة بين التوازن الحركى ومستوى الاداء فى السباحة بطرقها الثلاثة .

ثانيا — أهداف البحث :

فى ضوء تقديم مشكلة البحث يهدف البحث الى ما يلى :

— دراسة العلاقة بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى لافراد عينة البحث .

ثالثا — فرض البحث :

ويحاول البحث التحقق من صحة الفرض التالي :

« هناك ارتباط موجب بين درجات الطالبات في مستوى الاداء في السباحة ودرجاتهن في التوازن الحركى » .

رابعا — خطة البحث واجراءاته ووسائله :

١ — عينة البحث :

تضمنت العينة التى وقع عليها اختيار الباحثة جميع طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية للعام الجامعى ١٩٨١/٨٠ . وهن يمثلن المجتمع الاصلى للبحث . وقد وقع اختيار الباحثة عليهن للاسباب الآتية :

— تعرضن لخبرات ومواقف تعليمية متصلة بمادة السباحة العملية لمدة اربع سنوات مع اكتسابهن للاداء المهارى لكل من سباحة الزحف على البطن ، والصدر ، والظهر خلال ثلاث السنوات ، وتم تثبيتها واثباتها فى الفرقة الرابعة .

— ضمانا لوجود الحد الأدنى من التكيف بالنسبة لطرق السباحات الثلاث المحددة فى المنهاج وبذلك أصبح لديهن مستوى مهارى قد يساعد على تحديد مدى العلاقة بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى .

ومع أن عدد الطالبات يبلغ (٢٨٦) طالبة ، الا انه تم استبعاد عدد (٤١) طالبة لعدم تمكن الباحثة من اجراء القياسات الخاصة بالتوازن أو القدرة على الاداء فى السباحة عليهن . لاسباب عدة منها الاصابات ، والغياب ، والمرض . وبذلك يكون حجم العينة التى تناولتها الدراسة (٢٤٥) طالبة .

وبدراسة البيانات الاساسية الخاصة بالعينة ، يتبين ما يلى :

١ — يبلغ متوسط الطول لعينة البحث ١٦٠ر٤٤ سم بانحراف معيارى قدره ٤ر٤١ سم .

كما بلغ متوسط الوزن ٥٨ر٧٩ كجم بانحراف معيارى قدره ٧ر٠٨ كجم .
كما بلغ متوسط العمر الزمنى ٢١ر٩ سنة بانحراف معيارى ٨ر١ سنة .

٢ — وسائل جمع البيانات :

تصنف وسائل جمع البيانات الى نوعين :

- أ — اختيار التوازن الحركى .
- ب — قياس مستوى الاداء فى السباحة .

١ — اختيار التوازن الحركى :

تم استخدام اختبار باس المعدل * «Modified Bass Test»
جونسون ، نيلسون «١٩٧٢» بهدف قياس التوازن الحركى وهو يقيس القدرة على الاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة وبعدها ، ويستخدم للجنسين فى التعليم العالى والجامعى ، ويحتاج اجراء هذا الاختبار الى ساعة ايقاف ، وشريط مقياس مرقم بالسنتيمتر ، واحدى عشرة علامة مقاس ٢٥ سم x ١٩٠ سم من البلاستر .

ولتأدية الاختبار تقوم الطالبة بالانتقال من علامة الى أخرى بشرط الثبات على مشط القدم لأكبر فترة زمنية على كل علامة وهكذا مبدلة الاقدام من علامة الى أخرى بشرط أن يكون الارتكاز على مشط القدم فوق العلامة تماما بحيث لا يمكن رؤيتها .

ويسجل للطالبة عشر درجات عن كل محاولة وثب . (٥) درجات فى حالة الهبوط الصحيح فوق العلامة . ونقطة واحدة عن كل ثانية تحتفظ فيها باتزانها فوق العلامة ويحد أقصى (٥) ثوان . وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هى (١٠٠) درجة . وتحاسب الطالبة على أخطائها سواء فى الهبوط أو الاتزان .

وكان من اسباب اختيار الباحثة لهذا الاختبار من بين اختبارات التوازن الحركى انه ثبت من الدراسة العالمية فى بحث عايدة السيد «١٩٧٩» أنه كان من أعلى الاختبارات تشبعا بعامل التوازن الحركى ، اذ بلغ مقداره (٦٥-٦٠) . كما كان من اسباب الاختيار أيضا أنه سبق تطبيقه على عينة مماثلة لعينة البحث الحالى على كل من البيئة الاجنبية ، والمصرية ، ويتوافر فيه المعاملات العلمية .

فقد بلغ معامل الثبات (٧٥ ر .) ، والموضوعية (٩٧ ر .) فى دراسة جونسون، ويلسون « ١٩٧٢ » عند تطبيقه على عينة من طالبات جامعة تكساس . وتحقق ثبات نفس الاختبار حيث بلغ (٧٦ ر .) ، والموضوعية (٩٦ ر .) فى دراسة صفية أحمد محيى الدين « ١٩٧٨ » على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . كما تحقق ثبات نفس الاختبار بدرجة (٩٤ ر .) ، والموضوعية (٨٩ ر .) ، والصدق العالمى (٦٨ ر .) فى دراسة عايدة السيد محمد حسين « ١٩٧٩ » على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

ب — قياس مستوى الاداء في السباحة :

تم قياس مستوى الاداء في السباحة بواسطة لجنة * من ثلاث محكمات من القائمت بتدريس السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، وذلك عن طريق وضع درجة على مكونات كل طريقة من طرق السباحات الثلاث ، من وضع الجسم ، وضربات الذراعين ، والرجلين ، والتنفس ، والتوافق ، ومتوسط مجموع هذه الدرجات تمثل درجة أداء الطالبة في طريقة السباحة . وكانت تقدر كل طريقة من طرق السباحة بعشر درجات موزعة بالتساوي على مكوناتها . وبذلك تكون الدرجة الكلية لمستوى الاداء في ثلاث السباحات ثلاثين درجة .

تم جمع درجة كل طالبة في كل طريقة من طرق السباحات الثلاث — الزحف على البطن والصدر ، والظهر . واعتبرت الدرجة الكلية تمثل مستوى الطالبة في السباحة .

واستخدمت هذه الطريقة في تقدير مستوى أفراد عينة البحث . وقد سبق استخدامها في بحوث أخرى مثل جروس ، وطومسون « ١٩٥٧ » .

٣ — التطبيق والاجراء :

تم اخذ القياسات الخاصة بالتوازن الحركي على أفراد عينة البحث خلال الفترة من ١٢/١٥ : ١٢/٣٠/١٩٨٠ . في صالة الجباز بالكلية كما أنه كان يتم قياس كل من الطول ، الوزن قبل اجراء الاختبار . وقد استخدم جهاز الرستمتر لقياس الطول ، وميزان طبي مغير لقياس الوزن .

وقد تم اخذ القياسات الخاصة بمستوى الاداء في السباحة لأفراد عينة البحث خلال أيام ١٤ ، ١٥ ، ١٦ من شهر ابريل « ١٩٨١ » . بحمام الكشافة البحرية بالاسكندرية والذي يبلغ طوله ٢٠ مترا .

وافترضت الباحثة أن الفترة الزمنية بين قياس متغيري البحث لا تؤثر على نتائج أفراد العينة وذلك لتعرضهن لبرامج الكلية الموحدة .

٤ — المعالجة الاحصائية :

تحقيقا لما افترضه البحث ، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي

(*) قامت الباحثة بتشكيل لجنة من القائمت بتدريس السباحة بالكلية والحاصلات على الماجستير والدكتوراه وذلك لقياس القدرة على الاداء لأفراد عينة البحث .

والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث في كل من التوازن الحركي ، والقدرة على الاداء في السباحة ، وكذلك حساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات في المتغيرين السابقين .

وطبقا لدرجات الطالبات في مستوى الاداء في طرق السباحات الثلاث (الزحف على البطن والظهر ، والصدر) تم تحديد مجموعة الطالبات الممتازات وهن اللائي حصلن على أعلى درجات في مستوى الاداء في السباحة ، والطالبات الضعيفات اللائي حصلن على أقل درجات في مستوى الاداء في السباحة . وذلك بجمع وحدة انحراف معياري على المتوسط لتحديد الممتازات وطرح وحدة انحراف معياري من المتوسط لتحديد الضعيفات .

كما استخدم اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات لدرجات الطالبات في متغيري البحث .

خامسا - نتائج البحث :

وتوضح الجداول رقم ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ نتائج البحث

جدول رقم (١)

المتوسط والانحراف المعياري لمستوى الاداء في السباحة والتوازن

الحركي لأفراد عينة البحث

الانحراف المعياري	المتوسط	المتوسط والانحراف
		المتغيرات
٣٦٢	١٦٧٤	مستوى الاداء في السباحة
١٣٩٥	٧٠٣١	التوازن الحركي

تشير نتائج الجدول رقم (١) الى أن متوسط درجات مستوى الاداء في السباحة لأفراد عينة البحث بلغت ١٦٧٤ درجة بانحراف معياري قدره ٣٦٢ درجة . بينما بلغ متوسط درجات أفراد العينة في التوازن الحركي ٧٠٣١ درجة بانحراف معياري ١٣٩٥ درجة .

جدول رقم (٢)

معامل الارتباط بين مستوى الاداء في السباحة والتوازن الحركى لافراد عينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحسوبة	معامل الارتباط ومستوى الدلالة
			المتغيرات
٠.٠١	٠.١٤٨	٠.٧٢	مستوى الاداء في السباحة والتوازن الحركى

تبين بيانات الجدول رقم (٢) العلاقة بين مستوى الاداء في السباحة والتوازن الحركى لافراد عينة البحث مجتمعة ، فتوضح النتائج ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٧٢) ، وهى دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١ .

جدول رقم (٣)

المتوسط والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) في مستوى

الاداء في السباحة للطالبات الممتازات والضعيفات في السباحة

المتوسطات وقيمة (ت)							المتغير
المتوازن	الضعيفات	الفرق بين	قيمة (ت)	قيمة (ت)	مستوى		
ن = ٤٢	ن = ٣٩	المتوسطين	محسوبة	جدولية	الدلالة		
متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
٢٢.٣٩	١.٩	١١.٢٧	١.٤٣	١١.٠٢	٢٩.٦٢	٢.٦٤	٠.٠١

يتضح من نتائج الجدول رقم (٣) ان متوسط درجات مستوى الاداء في السباحة لافراد عينة البحث الممتازات بلغ ٢٢.٣٩ درجة وبانحراف معياري ١.٩ ، في حين بلغ متوسط الطالبات الضعيفات ١١.٣٧ درجة وبانحراف معياري ١.٤٣ . وباختيار

معنوية الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) وجد أنها معنوية عند مستوى ٠.١ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٢٩٦٢ ، بينما قيمة (ت) الجدولية ٢٦٤ .

وذلك يوضح أن طريقة قياس مستوى الاداء فى السباحة قد قاست ما لدى الطالبات من قدرة على الاداء فى طرق السباحات الثلاث .

جدول رقم (٤)

المتوسط والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) فى القدرة على التوازن الحركى للطالبات الممتازات والضعيفات فى السباحة

المتوسط والانحراف وقيمة (ت)	المتمازات	الضعيفات	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	قيمة (ت)	مستوى
٧٥٩٣	٩٩٤	٥٨٠٨	١٤٤٦	١٧٨٥	٦٤٣	٢٦٤
٠.١						

تشير بيانات جدول رقم (٤) الى أن متوسط درجات القدرة على التوازن الحركى لأفراد عينة البحث الممتازات اعلى من متوسط درجات الطالبات الضعيفات فى نفس العنصر .

حيث بلغت ٧٥٩٣ درجة بانحراف معيارى ٩٩٤ ، بينما بلغ متوسط الضعيفات ٥٨٠٨ درجة بانحراف معيارى قدره ١٤٤٦ ، وبمقارنة قيم الانحراف المعيارى للطالبات الممتازات ، والضعيفات نستطيع الحكم بأن تثبتت درجات التوازن الحركى للطالبات الضعيفات أكبر من تثبتت درجات نفس العنصر للطالبات الممتازات . ويرجع ذلك الى أن درجات الطالبات الممتازات فى التوازن الحركى تتجمع وتقتارب قيمها حول المتوسط الحسابى لها أكثر من تجمع درجات الطالبات الضعيفات .

وباختبار معنوية الفروق بين درجات الطالبات الممتازات والضعيفات بالنسبة للقدرة على التوازن الحركى وجد أن هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوى ٠.١ لصالح الطالبات الممتازات فى مستوى الاداء فى السباحة ، حيث بلغت قيمة (ت) ٦٤٣ وهذا يدل على أن اختبار التوازن قد قاس ما لدى الطالبات من التوازن الحركى . وتشير هذه الدلالة الى دور التوازن الحركى فى القدرة على الاداء فى السباحة .

معامل الارتباط بين مستوى الاداء فى السباحة ، والتوازن الحركى للطالبات

المقارنات والضعيفات فى السباحة

مستوى الدلالة	قيمة (ر) الجدولية	معامل الارتباط بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى	عدد افراد العينة	معامل الارتباط ومستوى الدلالة	مفردات العينة
٠.٥ ر.	٠.٣٠٤	٠.٣٢١	٤٢	المتيازات	
غير دال	—	٠.١٧٥	٣٩	الضعيفات	

يتضح من بيانات الجدول رقم (٥) ان هناك علاقة ايجابية بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى للطالبات الممتازات حيث كان معامل الارتباط معنوياً عند مستوى ٠.٥ ر. ، بينما لم تظهر هذه العلاقة لدى الطالبات الضعيفات حيث ان قيمة معامل الارتباط لم تظهر لها دلالة احصائية .

سادساً — مناقشة نتائج البحث :

تشير النتائج الى وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين درجات افراد عينة البحث فى مستوى الاداء فى السباحة ودرجاتهم فى التوازن الحركى ، حيث كانت قيمة ر (٠.٧٢) وهى معنوية عند مستوى (٠.١ ر.) وهذه العلاقة تعنى انه كلما حصلت الطالبة على درجة عالية فى التوازن الحركى ، كلما كان ادائها افضل وحصلت على درجة عالية فى مستوى الاداء فى السباحة . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جروس ، وطومسون « ١٩٥٧ » حيث اكدت نتائجهما ان هناك معامل ارتباط معنوياً بين درجات الطلبة فى اختيار التوازن الحركى ودرجاتهم فى مستوى الاداء فى السباحة . وقد يرجع وجود هذه العلاقة الى عامل التكامل بين الصفات البدنية ، فالسباح المتميز فى صفة التوازن يكون بالتالى متميزاً فى عناصر اخرى مثل الرشاقة ، والتوافق ، والسرعة والتأثر بالتالى على مستوى الاداء فى السباحة . ويفيد بذلك بارو « ١٩٦٤ » وصبحى حسائين « ١٩٧٣ » ان التوازن يتصل بعنصرين هامين فى الاداء الحركى مثل الرشاقة ، والتوافق ، وأنها لهما علاقة ايجابية دالة مع عنصر التوازن ، وبالتالي يؤدى ذلك الى تحسن مستوى الاداء فى السباحة .

كما اشارت نتائج محمد مجدى « ١٩٧٦ » الى وجود ارتباط بين التوازن الحركى

والسرعة فى سباحة الزحف للطلبة وله دلالة معنوية عند مستوى (٠.١) وهذه الارتباطات بين التوازن وعناصر اللياقة البدنية الأخرى تفيد بأن التوازن الحركى من العناصر الهامة التى لها علاقة بمستوى الاداء فى السباحة وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الحالية .

كما أوضحت النتائج بالجدولين (٣ ، ٤) أن هناك فروقا معنوية عند مستوى (٠.١) بين متوسطات درجات الطالبات الممتازات والضعيفات فى مستوى الاداء فى السباحة . وأن هناك فروقا معنوية عند مستوى (٠.١) بين متوسطات درجات الطالبات الممتازات والضعيفات فى التوازن الحركى لصالح الطالبات الممتازات .

وترى الباحثة أن هذه النتائج تؤكد العلاقة بين التوازن الحركى ومستوى الاداء فى السباحة ، حيث ارتبط التوازن بالتفوق فى السباحة مما قد يدل على أنه أحد العوامل المهمة والمساهمة فى التفوق فى الاداء فى السباحة .

وتشير النتائج بالجدول رقم (٥) الى أن قيمة معامل الارتباط بين مستوى الاداء فى السباحة ، والتوازن الحركى للطالبات الممتازات معنوى عند مستوى (٠.٥) . بينما لم تظهر لهذه العلاقة أى دلالة احصائية بالنسبة للطالبات الضعيفات . وهذا يوضح أن الطالبات اللاتى تميزن بمستوى مرتفع فى اداء طرق السباحات الثلاث قد حصلن على درجات أفضل فى اختبار التوازن الحركى . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من جروس ، وطومسون « ١٩٥٧ » التى أوضحت أن السباحين الذين حصلوا على درجات عالية فى اختبار التوازن الحركى ، زادت قدرتهم على اداء طرق السباحة المختلفة ، وتميزوا بمستوى مرتفع فى سرعة الاداء أيضا ، حيث أشارت نتائجهم الى وجود معامل ارتباط معنوى ومرتفع بين درجات الطلبة فى اختبار باس للتوازن الحركى ، وبين القدرة على الاداء فى السباحة حيث بلغ (٠.٦٥) وهو ارتباط معنوى .

وقد يرجع ذلك أيضا الى أن الطالبات الممتازات لديهن مستوى متوفر من نمو التوازن أتاح لهن امكانية اتقان طرق السباحات الثلاث وتأديتها بسهولة وعلى مستوى جيد من الاداء الفنى . وهذا ما يفيد به خاطر ، والبيك « ١٩٧٨ » أن تحقيق أى نجاح فى الأنشطة الرياضية والوصول الى المستويات العالية يتوقف على نمو الناحية الوظيفية للتوازن عند الفرد .

كما قد يرجع هذا الارتباط المعنوى أيضا الى كفاءة حركة الطالبات الممتازات نتيجة تحكمهن عضليا وعصبيا ، وزيادة قدرتهن على الاحساس الحركى بوضع الجسم . وهذا ما يؤكد مار يون ، وبروير « ١٩٧٣ » . حيث أشاروا الى أن هناك ارتباطا بين التوازن وكفاءة الحركة . فاحتفاظ الطالبات الممتازات بوضع الجسم الأفقى السليم فى الماء والذى يستلزمه الاداء الجيد فى كل طريقة من طرق السباحات الثلاث ، وقدرتهن على اداء ضربات الذراعين والرجلين بطريقة متكررة ومستمرة

وبالزوايا السليمة في الماء لانتاج القوة المتعادلة بحيث تكون قوة الشد بالذراع اليمنى مثل قوة الشد بالذراع اليسرى. وهذا قد يكون له اثره الجيد على تقليل المقاومات التي يتعرض لها الجسم في الماء وبالتالي يكون له تأثيره على الاداء الجيد لطرق السباحات .

كما قد يرجع هذا الارتباط ايضا الى اتقان الطالبات الممتازات للمهارات الاساسية في المرحلة الاولى التعليمية مثل الطفو الامامى والخلفى ، وفتح العينين اثناء السباحة ، مما أدى الى زيادة اتزانهن في الماء ، حيث أوضحت نتائج عايدة السيد « ١٩٧٩ » ان فتح العينين يلعب دورا هاما في احداث التوازن اثناء الحركة .

وبناء على هذه النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية نجد أنه قد تحقق فرض البحث حيث تبين وجود علاقة ايجابية ودالة احصائيا بين مستوى الاداء في السباحة ، والتوازن الحركى لافراد عينة البحث مجتمعة ، كما افادت النتائج ايضا بوجود علاقة معنوية بين متغيرى البحث بالنسبة للطالبات الممتازات في السباحة . بينما لم تتضح معنوية هذه العلاقة بالنسبة للطالبات الضعيفات .

وهذه النتائج تؤكد على اهمية التوازن كعنصر هام ومساهم في مستوى الاداء في السباحة .

سابعا : التوصيات :

١ — نظرا للعلاقة الايجابية التي بينها هذا البحث بين مستوى الاداء في السباحة والتوازن الحركى توصى الباحثة بضرورة العمل على تنمية عنصر التوازن بجانب عناصر اللياقة الاخرى الاكثر ارتباطا بالسباحة ، حتى يمكن الاسهام في رفع مستوى الاداء المهارى للطالبات .

٢ — توصى الباحثة بضرورة التقييم المستمر لعناصر اللياقة البدنية للطالبات بما فيها عنصر التوازن الحركى حتى يتسنى للقائمين بالتدريس وضع خطة تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية حسب اهمية تنمية كل عنصر منها . وبذا يتحقق مبدأ التكامل لعناصر اللياقة البدنية .

ثامنا : المراجع العربية والاجنبية :

١ — **أحمد محمد خاطر ،** القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية ، على فهمى البيك : القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ، ص ٢٠ .

٢ — **تشارلز ا . بيوكر :** ترجمة حسن معوض . كمال صالح . اسس التربية البدنية ، القاهرة ، الانجلو المصرية ، ١٩٦٤ ، ص ٣٨٣ .

٣ — **صفية أحمد محي الدين :** العلاقة بين مستوى الاداء الحركى والتوازن لكل من مواد مجموعة التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ ، ص : ٧٥ .

٤ — **عايدة السيد محمد حسين :** دراسة عاملية تجريبية للمتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية والنفسية المسهمة فى التوازن الثابت والحركى لدى طالبات التربية الرياضية بالاسكندرية . رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ ، ص : ١٦٩ : ١٧٣ .

٥ — **عسلى توفيق :** السباحة ، القاهرة . دار احياء الكتب الجامعية ١٩٧٦ ، ص ١١٤ : ١١٨ ، ١٣٤ : ١٣٦ .

٦ — **محمد صبحى حسنين :** التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول . القاهرة . دار الفكر العربى . ١٩٧٩ ، ص : ٤١٥ : ٤١٨ .

٧ — **محمد صبحى حسنين :** العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ومعاهد التربية الفكرية بمدينة الجيزة . رسالة ماجستير . غير منشورة . كلة التربية الرياضية بالهرم . جامعة حلوان ١٩٧٣ .

٨ — محمد مجدى حسن احمد : العلاقة بين التوازن والسرعة فى سباحة
الزحف لطلبة المعهد العالى للتربية الرياضية
بالهرم . رسالة ماجستير . غير منشورة .
كلية التربية الرياضية بالهرم . جامعة حلوان
. ١٩٧٦

- 9 — Alen, F.D., Horton, M.O., and Caldwell, C.M., : A Motor Ability test for University Women for the Classification for Entering Students into Homogeneous Groups. R.Q. 3 : 85-120, A A H P E R publication, 1932. P.P. 85:120-131.
- 10 — Barrow, H.M., and Megee, R., : Apractical Approach to Measurement in physical education philadelphia, 1964, P.P. 118-112.
- 11 — Barry L. Johnson, Jackk Nelson, : Practical Measurements for Evaluation in physical Education Burgess publishing company Minnesota, 1972 P.P. 205. 215.
- 12 — Broer, Marion., Efficiency of Humaan movement W.B Saunders com-pany Landon philadelphia and Toronto. P.P. 38:39.
- 13 — Espenshade, A., : Development of motor co-ordination in boys and girls. R.Q., 18:42, A A H P E R publication. 1941, P. 42.
- 14 — Gross, E.A., & Thompson, H.L., Relationship of Dynanuc Balance to speed and to Ability in swimming. R.Q. 28:342. A A H P E R publicat-ion, 1927, P.P. 342:346.
- 15 — Hulster, Laura J., Comments on the Calling we Proress, Work-Shop Report, Purposeful Action, Washington, D.C., the national Association for physical Education of callege women, 1956. P. 14.
- 16 — Jackson, B., : Measurment for Evaluation in physical Education Hough-ton Miffin Company, Boston, U.S.A. 1975. P. 166.

- 17 — Leonard A. Larson. Editor. : Fitness, Health, and work Capacity international standards for Assessment Macmillan publishing Co. Inc. New York. 1974, P. 212:218.
- 18 — Scott, G.M., : Measurement of Kinesthesia, R.Q. 126:337. A A H P E R Publication, 1955, P. 336.
- 19 — Numby H. Hugh. Kinesthetic Acuity and Balance Related to Wrestling Ability, University of California, R.Q. 24, 1953. P. 327.

مرفق رقم (١)

اختبار باس المعدل :

الهدف من الاختبار : قياس درجة التوازن الحركى من خلال القدرة على الوثب والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

مستوى الاعمار : التعليم العالى والجامعات .

الجنس : للبنين والبنات .

الادوات :

- ١ — ساعة ايقاف .
- ٢ — شريط قياس .
- ٣ — احدى عشرة قطعة شريط لاصق مقاسها ١ x ثلث بوصة تمثل العلامات وتلصق على الارض كما هو موضح بالشكل المبين بالرسم .

طريقة الاداء : تقف الطالبة بالقدم اليمنى على علامة البداية (x) ثم تثبت بالقدم اليسرى وتنتقل الى العلامة (١) جهة اليسار وتحاول الثبات على مشط القدم اليسرى وتترن لاطول فترة زمنية ممكنة وبعد أقصى ٥ ثوان . ثم تثبت وتنتقل بالقدم اليمنى الى العلامة (٢) وتترن .

تستمر الطالبة فى الوثب مبدلة الاقدام من علامة لآخرى مع الاتزان فى كل علامة على مشط القدم . ويجب عليها ان تبقى .

ويلاحظ أن تكون قدمها فوق العلامة بحيث تغطيها تماما .

التسجيل : يسجل للطالبة عشر درجات عن كل محاولة وثب .

تحصل الطالبة على خمسة درجات لكل علامة فى حالة الهبوط الصحيح ، حيث يتطلب ذلك أن تهبط على مشط القدم بحيث تغطى العلامة الموجودة على الارض تماما أن خمس الدرجات الاخرى فتحصل الطالبة على درجة واحدة لكل ثانية تحتفظ فيها بتوازنها فوق العلامة وبعد أقصى ٥ ثوان ، وبذلك تقدر العلامة الواحدة بعشر درجات خمس منها للهبوط الصحيح ، وخمس أخرى للاحتفاظ بالتوازن .

وبما ان هناك عشر علامات فيمكن للطالبة ان تحصل على ١٠٠ نقطة فى الاختبار كله .

الأخطاء : ويمكن تصنيف الأخطاء التي يمكن أن تقع فيها الطالبة الى :

- ١ — أخطاء الهبوط .
- ٢ — أخطاء التوازن .

١ — أخطاء الهبوط على العلامات :

- أ — الفشل في الثبات على العلامة في نهاية الهبوط .
- ب — لمس الكعب أو أى جزء من جسم الطالبة الأرض فيما عدا مشط القدم .
- ج — الفشل في تغطية العلامة بمشط القدم .

ملحوظة : ويسمح للطالبة أن تعدل من وضعها لكي تتزن على مشط القدم خلال خمس ثوان الاتزان على العلامة .

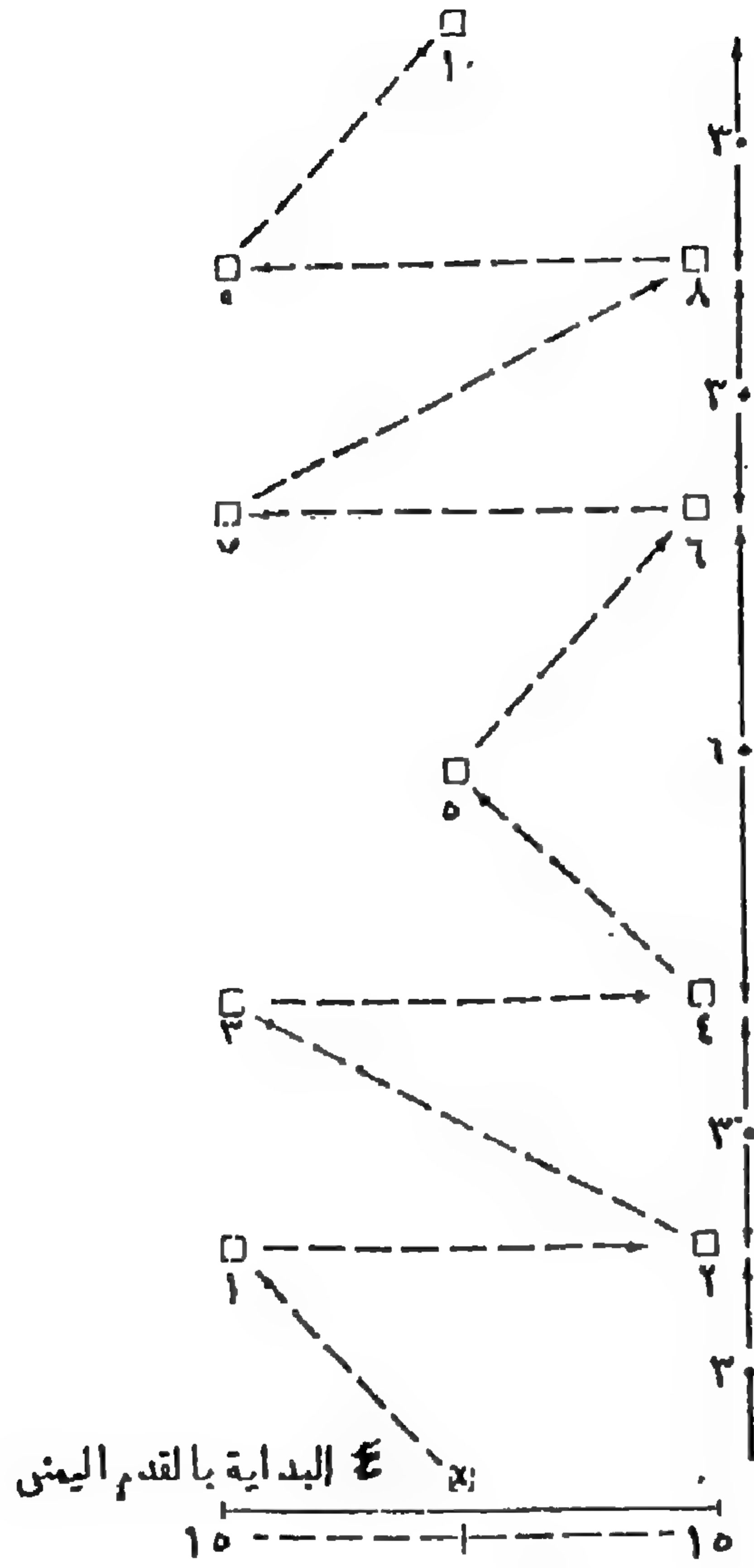
٢ — أخطاء التوازن :

- أ — لمس أى جزء من أجزاء جسم الطالبة للأرض فيما عدا مشط القدم .
- ب — تحريك القدم المرتكزة عليها الطالبة أثناء وضع التوازن .

التقييم : في حالة إذا ما ارتكبت الطالبة أى خطأ من أخطاء الهبوط تفقد الطالبة خمس نقاط لكل علامة .

في حالة إذا ما ارتكبت الطالبة أيا من أخطاء التوازن المذكورة قبل انتهاء فترة خمس الثواني تحسب لها نقطة لكل ثانية احتفظت فيها بتوازنها من لحظة بداية فترة خمس الثوان وتخسر بقية النقاط الخمس .

شكل رقم (١) يوضح الاختبار



مستخلص

« العلاقة بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى »

د. وفيفة مصطفى سالم

يعتبر التوازن عنصرا هاما من عناصر اللياقة البدنية ، وعاملا أساسيا فى الحركات التى تؤدى فى الكثير من الانشطة الرياضية . ولذا يجب الاهتمام به بجانب عناصر اللياقة الاخرى التى يجب مراعاتها عند تعليم أو تدريس أو تدريب أية مهارة حركية .

ويهدف هذا البحث الى التعرف على العلاقة بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى .

وقد تم اختيار العينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية وبلغ عددهن (٢٤٥) طالبة . وتم أخذ القياسات الخاصة بمتغيري البحث وهى التوازن الحركى باستخدام اختبار باس المعدل . وأجريت اختبارات مستوى الاداء فى طرق السباحات الثلاث (الزحف على البطن ، والظهر ، والصدر) .

وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا توصلت الباحثة الى أنه :

— هناك معامل ارتباط معنوى بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى

— توجد فروق معنوية بين الطالبات الممتازات والضعيفات فى مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى لصالح الممتازات .

— هناك معامل ارتباط معنوى بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى للطالبات الممتازات . ولم تظهر هذه المعنوية لنفس المتغيرين للطالبات الضعيفات .

**((الأهمية النسبية للمكونات الأساسية للاداء المهارى المؤثرة
على زمن السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية))**

د. وفيفة مصطفى سالم

أهمية البحث ومشكلته :

تعتبر السباحة مهارة رياضية مركبة ، وتتكون من حركات متكررة نظرا لان الحركة تتم فيها بين الاعضاء المتشابهة بالتبادل وتحقق الحركة النباضية انسيابا باستمرار للجسم وتغير حالته من السكون الى حالة الحركة لجميع أجزائه لمرات متتالية ، وتؤدي الى انتقاله من نقطة الى أخرى .

ولما كانت حركة السباحة فى الوسط المائى تعتمد على تحليل الاجزاء الرئيسية من الجسم والتي أجمعت المراجع — كونسلمان Counsleman (١٩٦٨) ، ارمبروستر Armbruster (١٩٧٣) تورنى Torney (١٩٧٠) ، روجير Roger (١٩٧٢) ، ليفين (١٩٦٥) ، محمد فتحى الكروانى وآخرون (١٩٧٨) على توفيق (١٩٨٠) ، نبيل العطار ، عصام حلمى (١٩٧٧) ، عبد المطلب ، كوثر كمال (١٩٧٩) ، سمى ابراهيم ، سعاد بحر (١٩٧١) ، على زكى ، اسامة كامل (١٩٨٠) ، على انها تتمثل فى :

وضع الجسم — ضربات الذراعين — ضربات الرجلين — التنفس — عملية الربط والتوافق بين أعضاء الجسم . فان الاداء الفنى لمراحل الاداء الحركى لضربات الذراعين ، والرجلين ، والتنفس والتوافق يعتمد على القدرة الفردية للسباح والتي توضح جودة أدائها على ما ناله الفرد من تعليم وتدريب .

ويشير على توفيق (١٩٨٠) الى أن الوضع الانسيابى للجسم فى خط افقى له أهمية كبيرة للتقدم فى الماء لذلك يجب المحافظة على وضع الجسم فى جميع طرق السباحة لتقليل المقاومة الكلية التى يتعرض لها الجسم ، ويفيد نبيل العطار ، وعصام حلمى (١٩٧٧) عن كربوفتش Karpovich ، وكلارس Clarys أن ارتفاع الرأس خارج الماء أو انخفاضها أو قذفها للخلف كثيرا يزيد من المقاومة الكلية للجسم .

والتقدم فى الماء يتطلب عمل الاطراف ، وتحمل الذراعين ، والرجلين مسئولية تحريك الجسم وتقدمه ، حيث تقوم العضلات الواصلة بين الاطراف دالتى تتمثل فى عضلات الصدر والجذع بالانقباض محدثة شدا متساويا لتكون قاعدة ارتكاز تتحرك حولها الذراعين والرجلين ، على توفيق (١٩٨٠) ، سمى ابراهيم ، سعاد

**د. وفيفة مصطفى سالم : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية —
جامعة حلوان .**

بحر (١٩٧١) ، داوسون Dawsen (١٩٧٣) ، أرمبروستر (١٩٧٣) ، ويتفق كل من كونسلمان (١٩٦٨) ، غاولكنر (١٩٦٧) ، أرمبروستر (١٩٧٣) على أن الذراعين تمتد الجسم بحوالى ٧٠ : ٨٥ فى المائة من القوى المحركة فى سباحتى الزحف على البطن والظهر ، وتقل مساهمة ضربات الذراعين فى سباحة الصدر فى التقدم للامام الى حد ما قياسا الى سباحتى الزحف على البطن والظهر .

وتؤثر ضربات الرجلين فى سباحة الصدر بصورة أوضح حيث تتولد القوى المحركة لدفع الماء بباطن القدم بقوة للخلف مع ضم الرجلين فى حركة دائرية كرجاجية سريعة وبذلك تأتى فى المقام الاول . وقد أوضح كيورتن Curelon (١٩٣٠) ان القوى المحركة الناتجة من ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن والظهر تنتج من الحركة الزعنفية للقدمين — وقد أشار كل من سميث Smith (١٩٧٨) ، وأرمبروستر (١٩٧٣) الى أن ضربات الرجلين تسهم بحوالى ٣٠ : ١٥ فى المائة من القوى المحركة . ويفيد كونسلمان (١٩٦٨) بأنه لاتمام عملية التنفس فى سباحة الزحف على البطن يجب أن تدور الرأس حول المحور العمودى مع الاحتفاظ بالذقن والانف فى نقطة متوسطة وبانتهاء عملية الشهيق تعود الرأس اماما لخراج الزفير ، ويتم التنفس فى سباحة الصدر من الامام . وذلك بدفع الذقن للامام واخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة .

ويتوقف الاداء لهذه المكونات على درجة التوافق التى تظهر فى قدرة السباح على أدائها فى قالب توقيتى سليم مما يؤدي الى انتاج القوة الدافعة لضمان انسيابية حركة الجسم وتقدمه للامام .

ومن العرض السابق يتضح لنا أهمية كل من وضع الجسم ، وضربات الذراعين ، وضربات الرجلين ، والتنفس ، والتوافق لمكونات لها تأثير فى تقدم الجسم للامام لطرق السباحة المختلفة وهذا بالتالى يؤثر على زمن الاداء .

وقد تمت بعض الدراسات العربية التى تناولت هذه المكونات كأساس فى تقييم الطالبات لطرق السباحة المختلفة مثل دراسة سمى ابراهيم (١٩٧٩) ، عفت شفيق (١٩٨٠) . حيث تم التقييم على أساس مستوى أداء الطالبة لهذه المكونات .

ولم تتم أية دراسة حتى الان فى حدود علم الباحثة للوقوف على الاهمية النسبية لتأثير هذه المكونات على زمن السباحة . وهذا ما دعى الباحثة للقيام بهذه الدراسة لتحديد الاهمية النسبية للمكونات السابقة وأثرها على زمن سباحة ٢٥ مترا . لكل من سباحة الصدر ، والزحف على البطن والظهر .

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة الى :

- ١ — التعرف على المكونات الاساسية المكونة لكل طريقة من طرق السباحة (الصدر ، الزحف على البطن ، الظهر) .
- ٢ — تحديد الاهمية النسبية لاكثر المكونات الاساسية تأثيرا على زمن السباحة بطريقة الصدر ، الزحف على البطن ، الظهر .

فرض البحث :

فى ضوء الدراسة النظرية تفترض الباحثة ما يلى :

- يختلف تأثير المكونات الاساسية للاداء المهارى لطرق السباحة — صدر ، الزحف على البطن ، والظهر — على زمن سباحة (٢٥)مترا .

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج المسمى لمناسبته أهداف البحث .

خطة البحث :

وتشتمل على الدراسة الاستطلاعية ، والاساسية :

أولا : الدراسة الاستطلاعية :

والهدف منها هو تحديد المكونات الاساسية لطرق السباحة المختلفة ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بما يلى :

- ١ — بالرجوع للمراجع العلمية (فتحي الكروانى وآخرون ١٩٧٨ ، نبيل العطار عصام حلمى ١٩٧٧ ، على توفيق ١٩٨٠ ، عديلة طلب ، كوثر كمال ١٩٧٩ ، على محمد زكى ، أسامة كامل ١٩٨٠ ، سمى ابراهيم ، سعاد بحر ١٩٧١ ، كونسلمان ١٩٦٨ ، روجير ١٩٧٢ ، غاولكنر ١٩٦٧ ، داوسون ١٩٧٣ ، أمبروستر ١٩٧٣ ، تورنى ١٩٧٠ — وجدت الباحثة ان اهم المكونات الاساسية تتمثل فى : وضع الجسم ، ضربات الذراعين ، ضربات الرجلين ، التنفس ، التوافق .

- ٢ — قامت الباحثة باستطلاع آراء القائمين بتدريس السباحة ، حول المكونات الاساسية لطرق السباحة ، وكيفية تقييم الطالبة على اساسها من حيث توزيع الدرجة على المكونات وهل تقييم الطالبة على أساس المسافة وزمن السباحة ، وتحديد مسافة السباحة ، وذلك عن طريق استمارة مقابلة . ونتيجة لذلك وجدت النتائج الاتية :

* عدد القائمين بالتدريس (١٠) من الحاصلين على الدكتوراه والماجستير .

** انظر المرفق رقم (١) .

أجمع القائمون بالتدريس على تقسيم درجة الطالبة على المكونات الأساسية بالتساوى مع عدم اعطاء درجة لعنصر « وضع الجسم » . كما افادوا بأن يكون هناك وزن لمسافة السباحة والزمن ، وأن تكون المسافة التى تقيم على أساسها الطالبة ٢٥ مترا كما أجمعوا على قوائم المراحل المحددة للاداء الجيد لطرق السباحة . حتى تأخذها المحكمات فى الاعتبار عند تقييم الطالبة .

ثانيا : الدراسة الأساسية :

وتشتمل على : عينة البحث ، الادوات ، التطبيق والاجراء .

(١) عينة البحث :

تم اختيار عينة طبقية مقصودة ممثلة لطالبات الفرق الدراسية الاربع بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية للعام الجامعى ١٩٧٩ ، ١٩٨٠ البالغ عددهن (٩١٧) طالبة ، تم استبعاد (١٠٦) طالبة لم تتم القياسات عليهن بسبب الاصابات والمرض ، وبذلك بلغ حجم عينة البحث (٨١١) طالبة ، والجدول رقم (١) يوضح عدد افراد العينة موزعة تبعا للفرق الدراسية الاربع ونسبتها المئوية بالنسبة للمجتمع الاصلى .

جدول رقم (١) يوضح عدد افراد العينة

الفرق الدراسية	عدد الطالبات الفعلى	عدد طالبات عينة البحث	النسبة المئوية
الاولى	١٦٩	١٥٠	٨٨٫٧٦ فى المائة
الثانية	١٩٠	١٨٠	٩٤٫٦٤ فى المائة
الثالثة	٢٩٦	٢٣٩	٨٠٫٦٤ فى المائة
الرابعة	٢٦٢	٢٤٢	٩٢٫٣٧ فى المائة
المجموع	٩١٧	٨١١	٨٨٫٤٤ فى المائة

(٢) الادوات :

١ — بطاقة تقييم الطالبة : قامت الباحثة بتصميم بطاقة لتقييم الطالبة عن طريق الملاحظة وحددت محاورها فى ضوء المكونات التى سبق وأن أجمع عليها الخبراء فى الدراسة الاستطلاعية .

وقد راعت الباحثة أن يتوافر فى بطاقة التقييم معامل الصدق والثبات ، ولذا قامت يعرضها على المحكمين للتأكد من صدقها ، ثم قامت بحساب ثباتها . وذلك باعادة

تطبيقها على عينة من (١٠٠) طالبة يمثلن الفرق الدراسية الاربعة ، وكانت الفترة الزمنية بين مرتى التطبيق اسبوعا واحدا خلال شهرى مارس وأبريل ١٩٧٩ . وقد بلغت معاملات الثبات لسباحة الصدر ٧٥ر. للفرقة الاولى ، ٧٦ر. للفرقة الثانية ، ٨٧ر. للفرقة الثالثة ، ٨٦ر. للفرقة الرابعة ، ولسباحة الزحف على البطن ٨٧ر. للفرقة الثانية ، ٨٣ر. للفرقة الثالثة ، ٩٠ر. للفرقة الرابعة ، ولسباحة الظهر ٨٤ر. للفرقة الثالثة ، ٧٩ر. للفرقة الرابعة .

ب — استخدمت الباحثة عدد (١٥) ساعة توقيت لقياس زمن سباحة ٢٥ مترا .

٣ — التطبيق والاجراء :

قام بمساعدة الباحثة عدد (١٢) مساعدة لجمع البيانات . وخصص عدد (٣)* بتقييم أداء الطالبة بملاحظة المكونات الاساسية المحددة فى بطاقة التقييم وعدد (٦) لتسجيل زمن سباحة ٢٥ مترا . وقد تم جمع البيانات خلال فترة الامتحان العملى بالكلية للعام الجامعى ١٩٧٩/١٩٨٠ .

نتائج البحث :

للتحقق من صحة فرض البحث قامت الباحثة باتباع ما يلى :

ايجاد الوسط الحسابى ، والانحراف المعيارى لزمن سباحة ٢٥ مترا لطرق السباحة .

واستخدام الانحدار الخطى المتعدد ** لقياس مدى تأثير كل مكون من المكونات الاساسية بطريقة السباحة على زمن سباحة ٢٥ متر . وذلك عن طريق حساب معامل الانحدار الجزئى لكل مكون بهدف الحصول على صورة كاملة لعلاقة هذه المكونات بزمن السباحة .

والجداول ارقام ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ توضح نتائج البحث .

(*) القائمت بالتدريس بقسم الرياضات المائية والمنازلات ويشتركن فعلا فى تقييم الطالبات فى الامتحانات العملية بالكلية .

(**) تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام الكمبيوتر (Ti. 990. Dsia) بالعمل الاحصائى العلمى بالمعهد العالى للصحة العامة — جامعة الاسكندرية .

بطريقة الصدر للفرق الدراسي الرابع

(۱۱) ۱. اصول رفاه

حسب الفرق الدراسية الاولى ، والثانية ، والثالثة ، والرابعة

المكونت		الفرقة		الاولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
الاساسية	للاداء المهارى	معام	الاتحاد	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معام	الاتحاد	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معام	الاتحاد
		الجزئى				الجزئى				الجزئى	
ضربات الفراعين	١٢٥٣-	١٧٧٣-	-	٥٠٨٥-	١٢٩١-	١٠٠	٦٤٩٤-	١٩٦٤-	٠٠٥	١٤٧٧-	٠٩٤٤-
ضربات الرجلين	٣١٤-	١٤٧-	-	٥٢٢	١٠٨٨	-	٨٥٦-	٠٢٣١-	-	٠٢٩-	٣٤٧٣-
التنفس	٤٦٦	٣١٤	-	٥٣٤	٠٣٥٠	-	٣٦٠٨	١٥١٣	-	٢٦٢٠-	٢٩٤٣-
التسوافق	٣١٣-	٦٣٦	-	١٩٥٦-	٢٤٤٢-	-	٥٢٥٠-	٨٢٥-	-	٢١٦٣	٤٩٢-

نلاحظ من بيانات جدول رقم (٢) أن متوسط زمن سباحة ٢٥ مترا صدر للفرق الدراسية الاربع يتدرج في التحسن من الفرقة الدراسية الاولى حتى الرابعة .

تشير بيانات الجدول رقم (٣) الى أن معامل الانحدار الجزئى للمكونات الاساسية المستقلة لسباحة الصدر يختلف من فرقة دراسية الى اخرى ، ففي الفرقة الدراسية الاولى انحصرت قيمة (ت) ما بين ٧٧٣ر. الى ١٤٧ر. وجميعها غير معنوية .

— أما بالنسبة للفرقة الدراسية الثانية فأوضحت النتائج أن قيمة (ت) بالنسبة لضربات الذراعين بلغت ٣٢٩١ر. وهى معنوية عند مستوى ١ر. أما بقية العناصر الاخرى فلم تظهر لها دلالة معنوية .

— أما بالنسبة للفرقة الثالثة فتشير بيانات الجدول الى أن قيمة (ت) هى ١٩٦٤ر. ، ٨٢٥ر. ، ٥١٣ر. ، ٢٣١ر. ، ٢١٧ر. لكل من ضربات الذراعين والتوافق ، والتنفس ، والرجلين على التوالى ، وهى معنوية عند مستوى ٥ر. لضربات الذراعين فقط . أما بقية المكونات فلم تظهر لها دلالة معنوية .

— أما بالنسبة للفرقة الرابعة فتشير نتائج الانحدار الجزئى الى دلالة معنوية لكل من عنصرى ضربات الرجلين والتنفس حيث كانت قيمة (ت) معنوية عند مستوى ١ر. .

٢ - النتائج الخاصة بسباحة الزحف على البطن :
 جدول رقم (٤)
 الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمّن سباحة ٢٥ مترا بطريقة الزحف
 على البطن للفرق الدراسية « الثانية والثالثة والرابعة »

طريقة السباحة		سباحة الزحف على البطن		طريقة السباحة	
المتغير التابع	الفرقة			المتوسط	الفرقة
		الانحراف	المتوسط/ثانية	المتوسط	
٦٠٠		٢٢٦٧	٢٠٥٤ + ٤٠	٧٢٨	٣٤٨١
زمن سباحة ٢٥ متر					

جدول رقم (٥)
 الانحدار الجزئي للهكونات الأساسية للاداء المهارى لسباحة الزحف
 على البطن حسب الفرق الدراسية الثانية ، الثالثة ، الرابعة

الرابعة	الثانية				الثالثة				الغرفة	
	معامل	قيمة	مستوى	الدلالة	معامل	قيمة	مستوى	الدلالة	معامل	قيمة
الدلالة	قيمة	معامل	الانحدار	الجزئي	قيمة	معامل	الانحدار	الجزئي	قيمة	معامل
٠.٠١	٧٣٢٦	٠.٢٥٧	—	—	٢٠٤٣	٢٢٤٠	٠.٠١	٢٣٠٨	٧٥٤٢	—
—	٠.٦٥٠	٠.٩٢٧	٠.٠٥	٢٣٣٧	٢٣٣٧	٥٢٨٨	٠.٠١	٢٦٦٩	٦٠٦٣	—
—	٠.٧٠	١.٢٢٢	—	١٨١٩	١٨١٩	٢٨٢٨	—	٢٢٩٥	٠.٧٢	—
٠.٠١	٤١٨	٧٣٢٦	٠.٠١	٢٥٧١	٢٥٧١	٥٩٤٢	٠.٠٥	٢٣٣٧	٦٠٤٦	—

توضح بيانات الجدول رقم (٤) بالنسبة لمتوسط زمن سباحة ٢٥ مترا زحف على البطن أن الفرقة الثالثة سجلت زمنا أفضل من الفرقة الثانية والرابعة ، كما أن زمن الفرقة الرابعة أفضل من زمن الفرقة الثانية .

وتوضح بيانات جدول رقم (٥) أن قيم (ت) لمعامل الانحدار الجزئى للمكونات الأساسية الأربعة للفرقة الثانية تنحصر ما بين ٣٣٠.٨ ر ، ٢٣٣.٧ ولها معنوية عند مستوى ٠.١ ر. لضربات الذراعين والرجلين ، أما عنصر التوافق فهو معنوى عند مستوى ٠.٥ ر.

— أما بالنسبة للفرقة الثالثة فتشير نتائج الانحدار الجزئى الى أهمية كل من ضربات الرجلين ، التوافق حيث بلغت معنوية (ت) ٠.٥ ر. ، ٠.١ ر. على التوالى .

— وبالنسبة للفرقة الدراسية الرابعة فتشير النتائج الى أن هناك دلالة معنوية عند مستوى ٠.١ ر. بالنسبة لعنصر التوافق فقط .

٣ — النتائج الخاصة بسباحة الظهر :

جدول رقم (٦)

الوسط الحسابى والانحراف المعيارى لزمن سباحة ٢٥ مترا بطريقة الظهر
للفرق الدراسية الثالثة والرابعة

طريقة السباحة الفرقة	سباحة الظهر			
	الثالثة	الرابعة	المتوسط / ثانية	الانحراف
المتغير التابع	المتوسط / ثانية	الانحراف	المتوسط / ثانية	الانحراف
زمن سباحة ٢٥ متر	٢٨٣.٠	٦٦.٨	٢٧١.٦	٥٧.٦

توضح بيانات جدول رقم (٦) أن متوسط زمن سباحة ٢٥ مترا ظهر تحسن فى الفرقة الرابعة عنها فى الفرقة الثالثة .

جدول رقم (٧)

الانحدار الجزئي للمكونات الأساسية للاداء المهارى لسباحة الظهر
حسب الفرق الدراسية الثالثة والرابعة

الفرقة	الثالثة		الرابعة			
	الانحدار الجزئى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الانحدار الجزئى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المكونات الاساسية للاداء المهارى						
ضربات الذراعين	١ر٤٦٥—	١ر٢٦٢—	—	٠ر٤٢٥—	٠ر٣١٨—	—
ضربات الرجلين	٢ر٩٦٣—	٢ر٨٤٢—	٠ر٠١	١ر٦١٢—	١ر٤٢١—	—
التنفس	٠ر٦٥٣	٠ر٦٣٢	٠ر٠١	٤ر٥٨٠—	٢ر٥٣٦—	٠ر٠١
التوازن	٢ر٤٩٤—	٣ر٠٢٨—	—	٣ر٤٧٤—	٢ر٦٣٨—	٠ر٠١

توضح بيانات الجدول رقم (٧) ان قيم الانحدار الجزئى لكل من ضربات الرجلين والتوافق للفرقة الثالثة بلغت قيمة (ت) 2842 ، 2803 ، وهى معنوية عند مستوى 0.05 .

— أما بالنسبة لأهمية المكونات الأساسية للفرقة الدراسية الرابعة فقد أظهرت قيم الانحدار الجزئي معنوية كل من التنفس والتوافق وهى معنوية عند مستوى ٠.١.

مناقشة النتائج :

١ - مناقشة النتائج الخاصة بسباحة الصدر :

أظهرت نتائج المتوسطات المسجلة لزمن سباحة ٢٥ مترا صدر أنه متناسب مع تقدم الفرق الدراسية . ويمكن أرجاع التحسن في الزمن ، الى تطور بعض الجوانب البدنية والمهارية نتيجة لتأثير برامج الأنشطة العملية المختلفة التي تمارسها الطالبات في الكلية . كما يمكن أرجاع هذا التحسن في الفرقة الرابعة عنه في الفرق الدراسية الأخرى لتعرض الطالبات لمواقف تعليمية خلال السنوات الدراسية الثلاث السابقة ، وتكرار الاداء المهارى لسباحة الصدر من الفرقة الدراسية الاولى للرابعة من تعليم وتثبيت وتكرار النواحي الفنية للاداء .

كما كشفت نتائج الانحدار الجزئى أن جميع المكونات الاساسية المستقلة لسباحة

الصدر لم تظهر أى دلالة معنوية بزمن سباحة ٢٥ مترا للفرقة الدراسية الاولى وذلك لان سباحة الصدر تتطلب توافر بعض الصفات البدنية الخاصة مثل مرونة المفاصل للطرف السفلى بدرجات أكبر منها في طرق السباحة الأخرى ، وهذا ما أكدته نتائج عفت شفيق (١٩٨٠) حيث أوضحت أن عدم توفر مرونة مفاصل الركبتين والفخذين ومفصلي القدمين يعتبر أحد العوامل التى تؤدي الى صعوبة في تعلم سباحة الصدر ، كما يفيد تشارلز بيوكر (١٩٦٤) أن للمرونة أهمية كبيرة لتنفيذ مهارات السباحة ، وهذا ما أكدته نتائج على البيك (١٩٧٣) ، حيث أوضح أن مرونة الطرف السفلى لها تأثير ايجابى على السرعة في سباحة الصدر .

كما قد يرجع عدم دلالة المكونات الى افتقار طالبات الفرقة الدراسية الاولى الى بعض الصفات البدنية ، الى جانب عدم اتقان النواحي الفنية للعناصر الاساسية الاربعية ، ويتفق ذلك مع ما أورده كل من كونسلمان (١٩٦٨) ، جور بلر وتينس Gropier & Thiess (١٩٧٨) ، وتؤكدته نتائج سمى ابراهيم (١٩٧٩) حيث أثبتت أن توافر مستوى معين من الصفات البدنية عامل مهم لتقدم الاداء المهارى في السباحة . كما قد يرجع عدم معنوية هذه العناصر الى صعوبة التوافق الحركى في الاداء للمكونات الاساسية في هذه الطريقة ، وافتقار الطالبات اليه مع عدم انسيابية الحركة وهذا ما أكدته نتائج عفت شفيق (١٩٨٠) حيث أفادت بأن عدم توفر التوافق الحركى وعدم ترابط حركات الرجلين والذراعين وعدم تنظيم عملية التنفس تسبب صعوبة في تعلم سباحة الصدر ، وترجع الباحثة عدم دلالة العناصر أيضا الى أن طالبات الفرقة الاولى ينتظمن بالكلية عند بداية العام الجامعى في وقت متأخر نسبيا عن الفرق الدراسية الأخرى . هذا بالإضافة الى أنه لو أخذ في الاعتبار عدم توافر عامل الاستمرارية في التعليم والتدريب حيث أن فترة الانقطاع عن ممارسة السباحة بالكلية خلال فصل الشتاء والتي يغلق فيها حمام السباحة تعتبر طويلة نسبيا وقد تعد من أسباب انخفاض مستوى الاداء المهارى . ويمكن أن نستدل على أن فاعلية

فترة التعليم والتدريب لسباحة الصدر قد توقفت عند حد تعويض ما تم فقده خلال فترة الانقطاع ، فقد أشارت نتائج سمى ابراهيم (١٩٧٩) الى عدم تحسن مجموعة الطالبات التى انقطعت عن ممارسة السباحة خلال فترة الشتاء فى كل من الصفات البدنية ، ومستوى الاداء وقد يرجع عدم دلالة العناصر الاربعة ايضا الى أن طالبات الفرقة الاولى لم يتعرضن لخبرات ومواقف تعليمية كافية لانشطة التربية الرياضية عامة ، والسباحة خاصة تؤهلهن للاداء الجيد للعناصر الاساسية ، وبالتالي تسجيل زمن افضل . وان الانخفاض الملاحظ فى عدم معنوية المكونات للفرقة الثانية قد يرجع فى جوهره الى تداخل المهارات الخاصة بطرق السباحة المتعلمة نتيجة عدم اكمال البناء المهارى بكل منهما . بمعنى أن الطالبات لم يتقن مرحلة التوافق الاولى لسباحة الصدر . مع البدء فى تعليم سباحة الزحف فى الفرقة الثانية هذا مما يؤدي بالطالبة الى ادراك الموقف التعليمى ادراكا محدودا ، وقد يرجع ذلك الى أن أداء الطالبات لسباحة الصدر ما زال فى حالة من التوتر والتشويش مع عدم تكامل التصور الحركى لأجزاء المهارة عندما أدخل متغير جديد وهو تعليم مهارة الزحف على البطن التى تعتبر جديدة فى الفرقة الثانية ، فزاد مقدار التشويش الذى أدى بدوره الى تعطيل تقدم عملية التعلم .

وان الاختلاف فى أهمية المكونات الاربعة لسباحة الصدر من فرقة دراسية الى أخرى كما هو واضح فى الجدول رقم (٣) فمعامل الانحدار الجزئى لضربات الذراعين أظهر معنوية عند مستوى ٠.١ ر. بالنسبة للفرقة الثانية ، بينما كانت دلالة معنوية عند مستوى ٠.٥ ر. فى الفرقة الثالثة ، كما كشفت نتائج الانحدار الجزئى أن لكل من ضربات الرجلين والتنفس دلالة معنوية عند مستوى ٠.١ ر. بالنسبة للفرقة الرابعة ، كل هذا قد يرجع الى ميكانيزم التفاعل بين المكونات الاربعة . وهذا يشير الى أن أهمية المكونات المستقلة ومدى تأثيرها وأهميتها بزمن سباحة ٢٥ متر صدر ليست أمرا مطلقا ، وإنما هو امر نسبى مرهون بنوعية عوامل أخرى قد يكون لها تأثير فى الزمن ، مثل مستوى اللياقة البدنية للطالبات . وبعض العوامل البيئية مثل درجة حرارة الماء ، وعوامل أخرى نفسية مثل الخوف والقلق من أداء الامتحان .

٢ — مناقشة النتائج الخاصة بسباحة الزحف على البطن :

أظهرت نتائج جدول رقم (٤) عدم تحسن متوسطات زمن سباحة ٢٥ مترا زحف من الفرقة الثالثة للرابعة ، على عكس ما هو متوقع ، وفى نفس الوقت أشارت نتائج جدول رقم (٥) الى أن معامل الانحدار الجزئى للمكونات الاساسية الاربعة لسباحة الزحف للفرقة الرابعة له دلالة معنوية لعنصر التوافق فقط . فى حين أن نتائج الانحدار الجزئى كشفت أن هناك دلالة معنوية لعنصر ٠٠ ضربات الرجلين ، والتوافق بالنسبة للفرقة الثالثة . وهذا قد يعنى أن التأثير المشترك للمكونات المعنوية للفرقة الرابعة كان أقل ايجابية على زمن السباحة لعينة البحث . أى لم يكن كافيا فى الحفاظ على زمن السباحة التى تم تحقيقه فى الفرقة الثالثة أو تحسينه .

وكشفت نتائج الانحدار الجزئى عن وجود بعض المكونات الأساسية المستقلة تساهم فى تسجيل زمن أفضل لسباحة ٢٥ مترا زحف ، وبذا تعتبر هذه المكونات الأساسية عناصر تخصصية للاداء .

وهناك بعض العناصر لم تظهر لها دلالة معنوية ، مثل ضربات الذراعين فى الفرقة الثالثة ، وضربات الذراعين والرجلين والتنفس فى الفرقة الرابعة ، وقد يرجع عدم دلالة هذه العناصر الى أن الحمل المستخدم فى دروس السباحة العملية لم يكن كافيا لرفع مستوى كل من المهارات الحركية ، والصفات البدنية حيث يشير كل من كلارك Clarke (١٩٦٧) وسنجر Singer (١٩٧٥) الى أن الركائز التى يبنى عليها اكتساب واتقان المهارات الحركية تتحقق من توفير بعض الصفات البدنية مثل المرونة والقوة العضلية ، والسرعة ، والتحمل ، والرشاقة . كما يفيد فاسرمان Vasserman (١٩٧٧) أنه بجانب بناء المهارة الحركية يمكن تنمية الصفات البدنية وذلك عن طريق رفع الحمل فى الدرس .

كما قد يرجع عدم دلالة عنصرى ضربات الذراعين والرجلين الى عدم توفر قاعدة ارتكاز ثابتة تتحرك حولها الذراعان والرجلان ، وذلك ناتج من عدم تثبيت منطقة الصدر والحوض حيث أفاد بذلك داوسون (١٩٧٣) وارمبروستر (١٩٧٣) ، وقد يرجع ايضا الى افتقار الطالبات لقوة عضلات الذراعين والرجلين ، وكذا عضلات البطن والظهر حيث أثبتت كثير من البحث أهمية قوة العضلات بالنسبة للاداء الجيد فى السباحة حيث أوضحت نتائج كيورتن Cureton (١٩٣٠) ان السرعة فى حركة الرجلين لسباحة الزحف تتناسب تناسباً طردياً مع قوة عضلات البطن . كما أوضح بيبسى Pipes (١٩٧٧) أن هناك علاقة بين تنمية القوة وزمن السباحة ، كما قد يرجع عدم دلالة ضربات الذراعين لكل من الفرقة الثالثة والرابعة الى افتقار الطالبات الى عنصر المرونة الخاصة فى بعض مفاصل الجسم ، فقد أشارت نتائج سمي ابراهيم (١٩٧٩) الى أن هناك انخفاضاً فى مرونة الكتفين أفقياً وعمودياً ، ومرونة القدم نتيجة لفترة انقطاع الطالبات عن ممارسة السباحة خلال فترة الشتاء — حيث لم تظهر نتائج البحث أى فروق معنوية ناتجة عن ممارسة الطالبة لبرنامج الكلية والذى يحدث فيه فترة الانقطاع فى الشتاء .

٣ — مناقشة النتائج الخاصة بسباحة الظهر :

أوضحت نتائج جدول رقم (٦) تحسن زمن سباحة ٣٥ مترا ظهر فى الفرقة الرابعة عنه فى الفرقة الثالثة ، وقد يرجع هذا التحسن الى التدريب وزيادة اتقان الطالبة للمهارات المتعلمة وزيادة خبرتها نتيجة لزيادة العلاقات بين الاستعداد للتعلم والتحصيل .

كما كشفت نتائج الانحدار الجزئى فى الجدول رقم (٧) أن المكونات (ضربات الرجلين والتنفس ، والتوافق) الأساسية لسباحة الظهر لها دلالة معنوية عند مستوى

١. ر. وتعتبر المكونات الاربعة عناصر تخصصية للاداء وتلعب دورا جوهريا في التنبؤ بمستوى زمن السباحة ، وقد يرجع ذلك لاسباب منها تكامل التصور الحركى للمهارة مما يساعد على تفهم أعمق للنواحي الفنية المطلوبة في الاداء ، كما أنه مع زيادة اتقان الطالبة للمهارة المتعلمة وزيادة خبرتها بالمجال تزداد ثقتها بنفسها وتقل مصادر القلق ، وتناول المهارة المتعلمة بصورة افضل .

كما قد يرجع ذلك الى انتقال اثر التدريب من تعلم سباحة الزحف على البطن الى تعلم سباحة الظهر ، وتبادل التأثير للتشابه بين السباحتين مع بلوغ مستوى معين من الكفاية الحركية . كما قد يرجع ذلك الى التحسن الحادث في سهولة انتقال الاشارات العصبية وما ترتب على ذلك في مستوى التوافق الحركى ، مما ادى الى التأثير الايجابى للتوافق الحركى على الاحساس العضلى للطالبات من حيث احساسها بوضع المفاصل ، ودرجة الشد العضلى والتناسب في العمل الانقباض والارتخاى للعضلات .

فقد اشار بورمان Borrmann (١٩٧٤) ان التوافق الحركى يكسب اللاعب القدرة على تقييم مدى الانقباض العضلى اللازم . وقد يرجع ذلك الى امتلاك الطالبات درجة عالية من التوافق الحركى الذى يعكس درجة الاتقان والتحكم في الاداء الحركى للمهارة . حيث يفيد بارو Barro (١٩٧٣) ان التوافق عامل اساسى وهام في الاداء الحركى وخاصة تلك الحركات الاكثر تعقيدا مثل السباحة . وان توافر عنصر التوافق يساعد على اداء احسن ونتائج افضل . كما قد يرجع ذلك الى سهولة اداء سباحة الظهر والتي تعتبر اكثر طرق السباحة استقرارا وتوازنا للجسم ، نظرا لسهولة الاداء الفنى للتنفس لاتجاه الوجه لاعلى والفم خارج الماء ، مما يمكن الطالبة من تقليل عدد مرات الوقوف والاداء الجيد للعناصر الاساسية .

ومعنى ذلك ان نتائج البحث حققت صحة الفرض بصورة جزئية حيث دلت النتائج على عدم وجود دلالة معنوية لقيمة (ت) بالنسبة لجميع المكونات مجتمعة لطرق السباحة المختلفة حسب الفرق الدراسية الاربعة .

وفي ضوء هذه النتائج : توصى الباحثة بما يلى :

١ — اعادة البحث مع اعادة النظر في المكونات الاخرى التى قد يكون لها تأثير على زمن الاداء في طرق السباحة المختلفة ولم تؤخذ في الاعتبار .

٢ — تقييم اداء الطالبة في كل من سباحة الزحف على البطن والظهر في ضوء الاهمية النسبية للمكونات الاساسية للاداء المهارى التى اسفرت عنها نتائج البحث .

المراجع العربية :

- ١ — تشارلز أ. بيوكر — ترجمة أسس التربية البدنية — القاهرة — مكتبة حسن معوض ، كمال صالح : الانجلو المصرية — ١٩٦٤ ص ٣٨٢ .
- ٢ — سمى إبراهيم مرسى : « دراسة مقارنة لبعض البرامج المقترحة لتعليم سباحة الزحف بنوعيتها لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية » رسالة دكتوراه غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٧٩ ص ١٩٤ ، ١٨١ ، ١٠٢ .
- ٤ — عفت حسن شفيق : سعاد بحر : البرنامج التعليمي للسباحة — الاسكندرية ، دار بور سعيد للطباعة — ١٩٧١ ص ١١ ، ٧٢ : ١٠٦ ، ١١٩ : ١٢٧ .
- ٣ — سمى إبراهيم مرسى — « دراسة تجريبية لصعوبات التعلم الحركى فى السباحة تشخيصها وعلاجها » . رسالة دكتوراه غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٨٠ ص ٩٧ ، ١٢١ : ١٢٨ ، ١٧٧ ، ١٧٨ .
- ٥ — عديلة طلب ، كوثر كمال : المنهاج فى السباحة — القاهرة — المطبعة العالمية — ١٩٧٩ ص ١٠٥ : ١٣٥ .
- ٦ — على توفيق — السباحة — القاهرة — مطبعة عيسى الحلبي — ١٩٨٠ ص ١٢٠ ، ١٣٤ ، ١٢٣ ، ١٦٨ ، ١٧٧ ، ١٨٠ ، ٣٥٢ ، ٣٥٣ .
- ٧ — على فهمى محمد البيك : « بحث تجريبى لدى الحركة فى مفاصل (مرونة) الطرف السفلى وطريقة تطويره عند سباحى الصدر » . ملخص رسالة دكتوراه — المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية — مارس ١٩٧٣ ص ٤٦ : ٤٩ .
- ٨ — على محمد زكى ، أسامة كامل : تدريب السباحة الاسس النظرية والتطبيقية القاهرة — دار الفكر العربى — ١٩٨٠ ص ٣١ : ٦٠ .
- ٩ — محمد فتحى الكردانى ، موسى فهمى ابراهيم ، السعيد على نسدا : موسوعة الرياضات المائية — السباحة — الجزء الاول — الاسكندرية — دار الكتب الجامعية — ١٩٧٨ ص ١٣٠ ، ١٠٤ : ١٤٥ .

مرفق رقم (١)

استمارة مقابلة لاستطلاع رأى القائمين بتدريس السباحة بكليات
التربية الرياضية عن كيفية تقييم الطالبات في مستوى الاداء المهارى

١ — هل ترى أن تقييم الطالبة في السباحة يجب أن يعتمد على المسافة والزمن ؟

نعم لا .

٢ — اذا كانت الاجابة بنعم هل تفضل أن تقسم درجة الاداء المهارى للطالبة على
المستوى الفنى لمراحل اداء المهارة ، المسافة والزمن المسجل .

نعم لا .

٣ — اذا كانت الاجابة بنعم . .
ضع علامة (صح) امام الوزن النسبى الذى تراه مناسباً لدرجة مستوى
الاداء الفنى لمراحل المهارة ، الزمن المسجل .

√	الزمن المسجل	مستوى الأداء الفنى لمراحل المهارة
	$\frac{1}{4}$	$\frac{3}{4}$
	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{4}$

اذكر الاسباب .

.....
.....
.....
.....

٤ — ما المسافة التى ترى أن يتم تقييم الطالبة على أساسها ؟

٢٥ مترا ٥٠ مترا ١٠٠ مترا

٥ — هل تفضل تقسيم درجة الاداء المهارى على المستوى الفنى للعناصر الاساسية
الآتية :

- وضع الجسم .
- ضربات الذراعين .
- ضربات الرجلين .
- التنفس .
- التوافسق .

٦ — هل تفضل تقسيم درجة الاداء المهارى بالتساوى على العناصر الاساسية السابقة ؟

لا

نعم

أذكر الاسباب .

.....

.....

.....

مرفق رقم (٢)

بطاقة التقييم

لمراحل الاداء الفنى للعناصر الاساسية لطرق السباحة المختلفة

الفرض من بطاقة التقييم :

هو ملاحظة مراحل الاداء الفنى السليم للعناصر الاساسية (ضربات الذراعين — وضربات الرجلين — والتنفس — والتوافق) لطرق السباحة ، حتى يمكن تحديد درجة الاداء بطريقة أكثر موضوعية .

تعليمات :

تحتوى بطاقة التقييم على النقاط الفنية التى يجب ملاحظتها عند أداء الطالبة للعناصر الاساسية لطرق السباحة الثلاث (الصدر — الزحف على البطن — الظهر) . وقد تحدد أمام كل عنصر من العناصر الاساسية النقاط الفنية للاداء الجيد .

والمطلوب :

— قراءة كل نقطة من النقاط الفنية بالبطاقة .

— ملاحظة مدى توفر النقاط الفنية عند الاداء الحركى للطالبة لكل عنصر من العناصر الاساسية مع وضع علامة تفيد بدرجة أدائه (صح) أو عدم أدائه (x)

— ملاحظة الطالبة من أول أدائها لطريقة السباحة حتى الانتهاء من الاداء فى نهاية (٢٥ متراً) — حيث أن تعدد الملاحظة والتركيز على مراحل الاداء الفنى السليم له أهمية فى دقة النتائج وتحديد درجة الاداء لكل عنصر بطريقة أكثر موضوعية .

درجة أداء الطالبة للعناصر الأساسية	عدد مرات الوقوف	زمن سباحة ٢٥ متر

بطاقة تقييم الظهر

الاسم :
الفرقة :
طريقة السباحة :
تاريخ التقييم :

الظهر :

درجة العنصر	تحقق مراحل الاداء الفنى	مراحل الاداء الفنى لسباحة الظهر	مراحل الاداء عناصر الاداء
		<ol style="list-style-type: none"> ١ - تدخل الذراع الماء في نقطة فوق الكتف مباشرة وعلى امتداده لمسك الماء . ٢ - تبدأ حركة الشد بقوة من نقطة مسك الماء حتى تتعتمد الذراع جانبا على الكتف . ٣ - مرفق الذراع التي تقوم بالشد مستمر في الانثناء الى أن يصل الى الوضع الذ . يمكنه من دفع الماء خلفا . ٤ - تدفع الذراع الماء للخلف ولأسفل وفي اتجاه قاع الحمام وبواسطة كف اليد . ٥ - تبدأ الحركة الرجوعية بانتهاء الشد والدفع بخروج الذراع لاعلى مباشرة . 	ضربات الذراعين
		<ol style="list-style-type: none"> ١ - ضربات الرجلين تبادلية رأسية بدون تصلب مع تقارب أصابع القدمين . ٢ - تستمر الرجلان في ضرباتها التبادلية أثناء أداء ضربات الذراعين . ٣ - امتداد المشطين مع انثناء خفيف وطبيعى في الركبتين مع عدم المبالغة . ٤ - تتم حركة الرجلين من المفاصل الثلاثة من مفصل الفخذ ، ثم الركبة ثم مفصل القدم . 	ضربات الرجلين
		<ol style="list-style-type: none"> ١ - يتم التنفس عن طريق الفم . ٢ - ضرورة اخراج الزفير . ٣ - تتم عملية الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لاخذ الذراعين ، ويتم اخراج الزفير أثناء الحركة الرجوعية للذراع الاخر . 	التنفس
		<ol style="list-style-type: none"> ١ - التوقيت السليم بين ضربات الذراعين وبعضها ، وبينها وبين التنفس . ٢ - الاستمرار في أداء ضربات الذراعين والرجلين بدون توقف . ٣ - الاحتفاظ بالوضع الانسيابي للجسم . 	التوافق

مستخلص

« الأهمية النسبية للمكونات الأساسية للأداء المهارى المؤثرة
على زمن السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية »

د. وفيفة مصطفى سالم

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على المكونات الأساسية لكل طريقة من طرق
السباحة وتحديد الأهمية النسبية لهذه المكونات ومدى تأثيرها على زمن سباحة ٢٥ متر
بطريقة الصدر ، والزحف على البطن ، والظهر .

وأجريت هذه الدراسة على عدد (٨١١) طالبة يمثلن الفرق الدراسية الأربع
وأظهرت النتائج تحسن زمن سباحة ٢٥ مترا بطريقة الصدر ، والظهر بتقدم الفرق
الدراسية الأربع .

كما أظهرت النتائج أن المكونات الأساسية الأربع لطرق السباحة ، كما قيست
في هذا البحث تعتبر من العوامل المؤثرة على زمن سباحة ٢٥ مترا بطريقة الصدر ،
والزحف على البطن ، والظهر وتعتبر لها أهمية نسبية في التأثير على زمن السباحة .

Although the existing information is fairly extensive in the other nations, there is a deficiency of such important information for Egyptian young adults, in particular, for PE and non PE students.

This paper, by using the same methods of the aforesaid studies, was designed to compare between young female and male adults in PE and non PE groups in 1) fitness indices and percentage of body fat 2) the relationship between fitness to compare between Young female and male adults in PE and non PE groups in indices and percentage of body fat and 3) to compare the results with those of corresponding groups in other nations.

MATERIAL AND METHODS

The subjects of this study were only 200 students who were available in Alexandria attending the last academic year in the University. One hundred of them were physical education students in Helwan University 50% of them were female, and 50% male. The others were ; 50 females from the Institute of Nursing ; 25 males from the Faculty of Education (Alexandria University) and 25 males from the Faculty of Arts (Helwan University). All of them were healthy and cooperated to the test, which was conducted in March 1981. Each subject was measured indoors in her/his Faculty at about 10 a.m. wearing light clothing and without shoes. Height and weight were measured, the ponderal index ($\text{height}^3/\text{weight}$) and body surface area were calculated (Du Bois; 1961), as an indication of body size and build.

Physical fitness was measured by the Harvard step test (Bruha et al., 1943); the subject stopped up and down 30 times per minute for 5 minutes or until the subject was compelled to stop by fatigue. The height of the bench used was 43 cm for females (17 inches) and 51 cm (20 inches for males. The rhythm was controlled by a recording of a methroonome. Stepping up with the first foot and down with the second. The subject was instructed to stand erect on and off the bench. All the subjects were given encouragement during the test. If the subject failed to follow the rhythm of the recorded sound of the metronome for 15 seconds off the test was stopped. The time of the exercise was then recorded. After the exercise the subject sat down immediately on a chair, and the pulse was counted during the 30 second period after one minute of rest. The fithness index (FI) was obtained according to this formula (Montoye, 1953) ;

$$\text{FI} = \frac{\text{Duration of exercise in sec. X 100}}{5.5 \text{ X pulse count 1-1.5 min after exercise.}}$$

The interpretation of the previous calculation is as follow ;

FI 50 poor, FI 50-80 average, FI 80 Good.

Skinfold in two sites were determined on each subjects by the use of Harpenden calipers (Naira, 1976). For females, the sites of the skinfold were on the triceps and super iliac ; for males they were below the scapula and front of the thigh. Fat percentage was computed according to Sloan and Weir's (1970) formulas of body density ; in females = $1.0765 - 0.00081$ (superiliac skinfold) — 0.00088 (triceps skinfold) ; and in males = $1.1043 - 0.00133$ (thigh skinfold) — 0.000131 (subcapsular skinfold) ; then fat percentage = $4.570/\text{body density} - 4.142 \times 100$.

All of the statistical analysis were executed by statistics computer laboratory of the High Institute of Public Health, Alexandria University. In all cases 0.05 was used as the level of significance.

RESULTS

The means and standard deviations for fitness indices and anthropometric measurements of the PE group of females and males, and the other group of non PE students are presented in table 1.

Table 1. Age, fitness index, and anthropometric data of female and male physical education (PE) and non physical education (non-PE) students. Mean \pm standard deviation

Age and parameters	Females		Signif. of Diff.	Males		Signif. of Diff.
	PE n = 50	Non PE n = 50		PE n = 50	Non PE n = 50	
Age (Years)	22.1 \pm 1.2	22.7 \pm 1.2	*	23.2 \pm 1.8	22.8 \pm 1.6	NS
Fitness index	25.9 \pm 9.4	19.1 \pm 7.8	*	41.2 \pm 8.1	34.1 \pm 9.3	*
Height. (cm.)	161.2 \pm 3.9	157.2 \pm 7.4	*	171.9 \pm 5.4	174.0 \pm 6.5	NS
Weight (kg.)	59.9 \pm 6.8	60.4 \pm 8.2	NS	72.3 \pm 8.6	70.8 \pm 10.7	NS
Surface area (m. ²)	1.6 \pm 0.1	1.6 \pm 0.1	NS	1.8 \pm 0.12	1.8 \pm 0.1	NS
Ponderal index	12.6 \pm 0.5	12.3 \pm 0.5	*	12.7 \pm 0.4	12.9 \pm 0.6	*
Fat (% body wt.)	20.7 \pm 3.2	26.5 \pm 11.9	*	11.4 \pm 3.9	23.2 \pm 5.3	NS

* = Statistically significant ($P < 0.05$).

NS = Not significant.

The comparisons of females indicated that the PE students were significantly younger than the non PE students They were also significantly fitter, taller and of more linear build than the other. Moreover, they had a significantly lower

Table 3. Age, Fitness index, and anthropometric of female physical education(PE) and non physical education (Non PE), students (International compar - ison). Mean standard deriation.

Subjects	No.	Age	Signif. of Differ	Fitness index	Signif. of Differ.	Height	Signif. of Differ.	Weight	Signif. of Differ.	Pat(%)	Signif. of Differ.
PE, Females											
Alexandria (Egypt)	50	22.2±1.2		25.9± 9.4		161.2± 3.9		59.9± 6.8		20.7± 3.2	
London (England)	21	19.7±1.7	<#	70.2±16.7	>#	164.6± 6.3	>#	60.0± 6.5	NS	-	
Chapel Hill,NC.(USA)	15	21.3±1.9	NS	57.2±18.6	>#	163.9± 5.1	>#	57.1± 6.4	NS	-	
Cape Town(S.Africa)	14	20.1±0.6	<#	67.1±12.4	>#	165.9± 6.8	>#	61.9±10.5	PE	-	
Edinburgh (Scotland)	35	18.9±0.6	<#	72.6±11.1	>#	163.2±13.8	NS	57.9± 6.8	NS	24.5± 2.9	<#
Milan (Italy)	32	21.2±1.2	<#	72.2±13.6	>#	162.6± 6.1	NS	55.4± 6.6	<#	19.7± 2.5	NS
Non PE, Females											
Alexandria (Egypt)	50	22.7±1.1		18.1± 7.8		157.2± 4.7		60.4± 8.2		26.5±11.9	
London (England)	22	19.5±0.3	<#	61.0±16.0	>#	162.4± 5.9	>#	56.4± 6.2	<#	-	
Chapel Hill,NC.(USA)	22	19.7±0.4	<#	41.4±17.6	>#	164.3± 6.5	>#	55.8±12.0	NS	-	
Richmond, Va.(USA)	33	21.6±0.7	<#	51.2±17.6	>#	166.1± 5.9	>#	55.9± 6.3	<#	16.2± 2.9	<#
Cape Town (S.Africa)	50	19.2±1.1	<#	66.8±17.1	>#	164.4± 5.4	>#	58.1± 6.8	NS	20.7± 4.0	<#
Glasgow(Scotland)	41	19.6±0.8	<#	39.5±13.0	>#	163.9± 5.3	>#	57.1± 7.5	NS	22.1± 3.9	<#

X = The present study. = More than that of the present study. = Less than that of the present study.
= Statistically significant (P 0.05).
NS = Not significant.

Table 4. Age, fitness index, and anthropometric of male physical education (PE) and non-physical education (Non-PE) Students (International comparison) . Mean standard divation.

Subjects	No.	A	Age	Signif.	Fitness	Signif.	Height	Signif.	Weight	Signif.	Fat (%)	Signif.
				of		of		of		of		
Diff.												
PE. Values												
Alexandria (Egypt) ^X	50		23.3 ± 1.8		41.2 ± 8.1		171.9 ± 5.4		72.3 ± 8.6		21.4 ± 8.9	
Exter (England)	18		22.4 ± 1.3	< *	95.8 ± 5.5	> *	173.4 ± 4.1	NS	73.2 ± 5.3	NS	-	
Chapel Hill NC.(USA)	16		21.1 ± 0.9	< *	66.0 ± 6.6	> *	182.2 ± 8.0	> *	86.7 ± 11.0	> *	-	
Peerl (S. Africa)	15		21.4 ± 1.2	< *	85.0 ± 4.9	> *	174.9 ± 6.6	NS	74.7 ± 9.1	NS	-	
Glasgow (Scotland)	56		20.5 ± 1.2	< *	85.5 ± 9.2	> *	178.2 ± 6.6	> *	78.3 ± 7.7	NS	9.3 ± 3.5	< *
Milan (Italy)	34		22.6 ± 1.7	NS	84.3 ± 13.1	> *	176.3 ± 4.6	> *	69.6 ± 6.7	NS	8.8 ± 2.2	< *
Non PE. Values												
Alexandria (Egypt) ^X	50		22.8 ± 1.6		34.1 ± 9.3		174.0 ± 6.5		70.8 ± 10.7		13.2 ± 5.3	
Exeter (England)	22		21.2 ± 1.4	< *	82.1 ± 4.6	> *	176.3 ± 5.4	NS	69.8 ± 8.3	NS	-	
Chapel Hill, NC.(USA)	23		20.0 ± 0.7	< *	68.3 ± 9.9	> *	177.9 ± 6.7	> *	71.2 ± 9.7	NS	-	
Richmond, Va.(USA)	44		23.6 ± 2.0	> *	63.4 ± 20.9	> *	176.7 ± 11.2	NS	74.5 ± 3.8	> *	11.4 ± 5.8	NS
Cape Town(S.Africa)	50		20.5 ± 1.6	< *	75.1 ± 15.3	> *	177.3 ± 6.2	> *	70.6 ± 6.9	NS	10.9 ± 1.5	< *
Glasgow (Scotland)	28		21.3 ± 2.0	< *	68.8 ± 17.6	> *	176.7 ± 5.8	NS	69.3 ± 8.1	NS	10.4 ± 4.2	< *

X = The present study. = More than that of the present study. = less than that of the present study.
= Statistically significant (P 0.05).
NS = Not significant.

In the comparisons of males (table 4), the Egyptian group of PE students were significantly heavier than the Americans but not the other groups. Their alians. The Egyptian physical fitness indices were lower than those of others. Their body heights were significantly shorter than the Americans, the Scottish and the Italians, but not the English and the South Africans. Their body weights were significantly older than all the other nation's groups, but not than, the It-body fat levels were significantly more than the Scottish and the Italians.

The Egyptian non PE males were significantly older than all the other corresponding groups except the Americans (Richmond Va), with whom they were significantly younger. They were also significantly less in their physical fitness and shorter, than all the other groups. Their body weights were significantly heavier than the Americans only (Richmond Va.) but not the English, the Americans (Chapel Hill NC), the South Africans and the Scottish. Their body fat levels were significantly more than the South Africans and the Scottish but not the Americans (Richmond Va.).

DISCUSSION

The Harvard step test as a simple test to measure the fitness during strenous exertion is well correlated with other tests on abicycle ergometer and treadmill (Sloan, 1976) as well as maximal oxygen intake (Hettinger et al, 1961). The results of this test in previous studies proved that the physical education students, both females and males were fitter than other non physical education students (McGuiness and Sloan 1971) as well as athletes compared to non athletes males (Taddonio and Karpovich, 1951) and females (Skubic and Hodgkins, 1963).

Similer results were found in this study for both groups of PE females and males. They were fitter than non PE groups Furthermore, the fitter females were also younger, taller and more linear (high ponderal index) and with less body fat than the other group. But the fitter males were of more linear build only than the other group.

When comparing the present results recorded in the present study with those of the other investigators (McGuiness and Sloan 1971 ; Sloan, 1976), it was apparent (table 3 and 4) that the figures of the physical fitness of all the corresponding groups in the other nations, widly in excess of all these of the present study. Either for PE groups (females 25.9 904 and males 41.2 801) or non PE ones (Females 18.1 7.8 and males 3401 9.3). Considering the

interpretation of the physical fitness index (50 poor, 50-80 average, 80 good), all the studied groups were poor. Whereas none of the other nations, with two exceptions, were alike. Their results indicated that all the groups of PE females were average and all the groups of males were good except the Americans, who were average. The only exceptions of poor fitness however, were shown in two groups of non PE females (Americans Chapel Hill, NC. and the Scottish) (Table 3). Even though, both of them were fitter than the corresponding female groups in this study. Also, the poor figure of the American Non PE females (41.4 ± 16.6) was almost similar to that of the tested group of PE males. These findings are not likely to be due to the differences which were found in the other parameters (table 3 and 4), since some of those parameters were similar in the present results and those of the others. However, concerning those differences in the age, height and weight, it was reported that the age has no biological significance after the attainment of physiological maturity (Knuttgen, 1974) in addition the height and weight of the healthy individuals were found to be of no significant effect on the Harvard step test performance (Keen and Sloan, 1958) unless the heavier weight is due to the higher amount of body fat (Sloan, 1976). In this respect especially for PE females, the significantly higher percentage of body fat in the Scottish group than that of the corresponding group in this study (respective values 24.5 ± 2.9 and 20.7 ± 3.0) did not prevent them having remarkable higher physical fitness indices than those of the present study (respective values 72.2 ± 13.6 and 25.0 ± 9.4) Even though, supposedly the difference in fitness indices were due to the genetic factor, which are known to be very important (Astrand and Rodahl, 1970; one cannot deny the effect of training. Since in most cases one can increase his or her physical fitness (maximal oxygen uptake) from 10 to 20 percent by intense regular training programmes (Astrand and Rodahl, 1970). The present low values are by no means reasonable, and could be easily explained for the national groups on the basis of good nutrition (Shephard, 1978) and greater current physical activity rather than genetic constitutions.

Thus, the main factor for the superior fitness in this study, for PE group seems to be attributable to their greater level of physical activity rather than the other non PE group. Nevertheless, it is possible to distinguish bad nutrition as reflected by very poor fitness (Shephard, 1978). Recent studies including PE females in Alexandria have shown that this point of view is true; in respect to bad habits in nutrition (Soad, 1980) and lower haemoglobin concentration than normal (Naira, 1981). Also when observing the present findings it is significant to notice how the fitness index in PE females was much poorer than that of PE

males (25.9 ± 9.4 and 41.2 ± 8.1 respectively). This possibly indicates that possibly indicates that the training programmes for males' involved greater strenuous physical activities than those of females (Wilmore et al., 1967), in spite of that both of them had far less effective programmes for the development of their endurance fitness. Thus it seems that from the observed figures nutrition as well as the intensity of the involved physical activities either in the programmes of the PE groups or the habitual daily life including leisure activities in the non PE groups, were in sufficient to keep them as fit as the corresponding groups in the other nations.

In this study the fitness indices and percentage of body fat were found to be unrelated to each other, in either PE groups or non PE groups. The author expected that the subjects having a lower physical fitness for strenuous exertions, as measured by the Harvard step test showed a higher amount of body fat (Shephard, 1978) which was declared by the degree of obesity (Miller and Blyth, 1955; Welch, et al., 1958). This lack of relationship, is possibly due to the range of physical fitness indices as well as the values of percentage of body fat in the studied groups of females and males not being wide enough to elicit the expected negative correlation. A similar lack of relationship, however, was found by other investigators on similar PE group of females and males, as well as 2 groups out of 6 non PE groups of both sexes (Mcguinness, and Sloan 1971).

Thus it can be said that if the range of fitness indices and percentage of body fat were wider in the studied subjects, one might find the expected negative correlation more rapidly.

SUMMARY

Physical fitness through strenuous exertion and percentage of body fat were determined on 200 young adult females and males of PE and non PE students attending the last academic year. The highest average values for fitness indices of 25.9 ± 9.4 and 41.2 ± 8.1 were found in the group of PE females and males respectively. While the lowest average values of 18.1 ± 7.8 and 34.1 ± 9.3 were found in the other groups of PE students. The highest average values for percentage of body fat (26.5 ± 11.9) were found in the group of non PE females. It should be noted that the results of the Harvard step test suggest poor physical fitness in all the tested groups. When comparing the present results with those of the other nations, it was apparent that there were great disparities.

No statistically significant correlation between fitness indices and percentage of body fat was proved in any group. The reason of this lack of correlation might be that the range of both parameters was not wide enough to represent the expected negative correlation.

On the basis of comparison of these data with other data, reported on similar groups from different nations, it is possible to say that the training programmes and the daily physical activities used or habituated by either the group of PE or the group of non PE were comparably weaker and not strenuous enough for either of them to reach in their supposable and reasonable fitness indices.

RECOMMENDATION

It is conceivable that further studies, including more subjects and groups from different habitual physical activities and whose body fat shows greater deviations from the norm reveal greater differences between the groups in respect of the relationship between fitness indices and the amount of body fat. It would also be desirable to examine the value of that relationship by available different methods of physical fitness and body fat assessment. As far as physical fitness is concerned, more attention must be drawn to stimulate good dietary habits and to organized training programmes, insuring the concomitant improvements for young adults and in particular for children, since capacities and functions could be more influenced in positive or negative ways during adolescence than in latter life (Astrand and Rodahl, 1970).

- Hettinger, T. ; Birkhead, N.C. ; Harvath, S.M. ; Issekutz, B. and Rodahl, K. Assessment of physical work capacity. J. Appl. Physiol. , 1961, 16, 153-156.
- Keen, E.N., and Sloan, A.Wa. Observations on the Harvard Step test. J. Appl. Physiol. 1958, 13, 241.
- Knuttgén H.G. Potentials for development in : fitness, Health and work capacity, international standards for assessment Ed. Larson L.A. , Macmillan Publishing Com. Inc, New York, 1974, 425.
- Mathews, D.K. and Fox, E.L. The physiological basis of physical education and athletics. 2nd ed. , W.B. Saunders Com. , London 1976, 271-295.
- McGuinness, W.B. and Sloan, A.W. Dynamic fitness of young adults and its relation to physical training and body fat. J. Sports Med. , 1971, 11, 179-184.
- Miller, A.T.Jr, and Blyth, C.S. Influence of body type and body fat content on the metabolic cost of work. J. Appl. Physiol. 1955, 8, 139-141.
- Montoy, H.J. The harvard step test, and work capacity Rev. Canad. Biol. , 1953, 11, 491-499.
- Naira, A.E.A. Haemoglobin concentration according to grades of final practical for selecting the most suitable applicants to the colleges of physical education. Unpublish Doctoral dissertation, Helwan University, 1978, 49-50.
- Naira, A.E. A study of some physiological and anthropometrical measurements tests of students in the Faculty of Physical Education for Women in Alexandria-under Publication. The bulletin of High Institute of Public Health, Alexandria University press, 1981.
- Novak, L.P. Physical activity and body composition of adolescent boys. J. Am. Med. Assoc. 1966, 197, 891-893.
- Novak, L.P. , Hyatt, R.E. and Alexander, J.F. Body composition and physiologic function of athletes. J.Am. Med. Assoc. , 1968, 205, 140-146.
- Saltin, B. and Astrand P.O. Maximal oxygen uptake in athletes. J. Appl. Physiol. 1967, 23, 353-358.
- Saltin, B. ; Blomqvist, G. ; Mitchell, J. ; Johnson, R. ; Wildenthal, K. and Chapman, C. Response of exercise after bed rest and after training. Circulation, 1968, 7, suppl. 1.

- Shephard R. J. Human physiological work capacity. Cambridge university press, London, 1978, 42,75,86, 94-95.
- Skubic B. and Hodgkins J. Cardiovascular efficiency test for girls and women, Res. Quart. 1963,34, 191-198.
- Sloan, A.W. Effect of training on physical fitness of women students. J. Appl. Physiol., 1961, 16, 167-169.
- Sloan, A.W. Physical fitness of college students in South African, United States of America and England. Res. Quart 1963, 34, 244-248.
- Sloan, A.W. and Weir J.B. de V, Nomograms for prediction of body density and total fat from skinfold measurement J. Appl. Physiol. 1970, 28, 221-222.
- Sloan, A. W. Comparison of physical fitness of physical education students in Italy and in some other countries. Med. Sport., 1976, 29, 273-276.
- Taddonio, D.A. and Karpovich, P.V. The step test as a measure of endurance in running Res. Quart. 1951, 22, 381-384.
- Welch, B.E., Riendeau, R.P. Crisp, C.E. and Isenstein, R.S. Relationship of maximal oxygen consumption to various component, of body composition. J. Appl. Physiol. 1958, 12, 395-398.
- Wilmore, J.H. and Peter O.S. Physical work capacity of Young girls, 7-13 years of age. J. Appl. Physiol. 1967, 22, 9293-928.

سعاد عبد الفتاح بحر : دراسة العلاقة بين كمية القيمة السعيرية للغذاء المتناول والدراسة العملية على مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ ، ٩٩٦

اللياقة البدنية وعلاقتها بنسبة الدهن بالجسم والتدريب البدنى للاناث والذكور المسالفين :

د. نيرة العبد *

تم اجراء هذه الدراسة على ٢٠٠ طالب وطالبة من الصفوف النهائية لكليات التربية الرياضية وبعض الكليات الاخرى بالاسكندرية . والهدف من هذه الدراسة هو موازنة المجموعات الرياضية وغير الرياضية فى كل من مستوى اللياقة البدنية ونسبة الدهن بالجسم ، العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية ونسبة الدهن بالجسم بالإضافة الى موازنة هذه النتائج بنتائج المجموعات المماثلة بالدول الاخرى .

واسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب كليات التربية الرياضية عن طلاب الكليات الاخرى . وظهر أن هناك ارتفاعا فى نسبة الدهن عند غير الرياضيات بموازنتهن بالرياضيات ، ولم تظهر هذه الفروق بين مجموعتى الذكور .

كما لم تؤكد النتائج العلاقة العكسية المتوقعة بين مستوى اللياقة البدنية ونسبة الدهن فى أى من المجموعات عينة الدراسة .

وبموازنة النتائج التى توصل اليها البحث بنتائج المجموعات المماثلة فى الدول الاخرى وجد أن هناك تباينا كبيرا .

الجلسة الختامية للمؤتمر

— * —

— كلمة الاستاذة الدكتورة / عفاف عبد الكريم

— توصيات المؤتمر

« بسم الله الرحمن الرحيم »

الاستاذ الدكتور / محمد اسماعيل علم الدين
رئيس الجامعة ورئيس المؤتمر

الاستاذ الدكتور / محمد لطفى السيد
الاستاذ الدكتور / كمال شلبى
الاساتذة / اعضاء لجان التقييم
نائب رئيس الجامعة
نائب رئيس الجامعة فرع الاسكندرية
الضيوف الاعزاء

زميلاتي وزملائي اعضاء هيئة التدريس ..

احييكم اطيب تحية ، واحتفل معكم بانتهاء المؤتمر العلمى الاول للكلية عن الرياضة والمرأة وبانتهاء هذا المؤتمر وبدراسة أبحاثه واصدار توصياته وقراراته نكون قد أنهينا مرحلته لنبدأ مرحلة أخرى نعمل فيها على نشر هذه التوصيات ومحاولة تطبيقها على أوسع نطاق حتى تعم الفائدة وتحقق الاهداف المرجوة .

ان هذا المؤتمر لم يكن ليقوم او لينجح لولا تعاون كل الجهات المعنية تعاونا صادقا مشرفا بناء . فالكلية تدين بالتقدير والامتنان للاستاذ الدكتور / رئيس الجامعة على تشجيعه الدائم ، ورعايته البناءة لنا وتزويده الكلية بالامكانيات الضرورية والميزانيات اللازمة والتي ادت في نهاية الامر الى تحقيق هذا النجاح .

كما اننا ندين بواقر الشكر والتقدير للاستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة فرع الاسكندرية ومعاونيه على الخدمات الصادقة التي قدمها فرع الجامعة لنا والتي يسرت للكلية اخراج هذا المؤتمر بصورته المشرفة ، وان التعاون الصادق من اعضاء لجان التقييم وسرعة ادائهم لمهمتهم ، وتوخى الامانة العلمية في تناول البحوث المقدمة لمن أهم أسباب نجاح هذا المؤتمر هذا النجاح الذى ادى الى التوصل لتلك القرارات والتوصيات .

وان انس فلا انس اعضاء هيئة التدريس والعاملين بالكلية ، حيث قام كل بواجبه يتفان واخلاص ويتعاون تام لم تشهد له الكلية مثيلا من قبل ، فلقد أسهم كل منهم فاعطى لهذا المؤتمر خلاصة جهده بتعاون صادق ، وترايط وثيق ، والفضل فى توفيقنا فى هذا المؤتمر يأتى من عند الله ، ومن الصدق والاخلاص فى العمل من اسرة هذه الكلية التى يشرفنى ان أنتهى اليها .

« وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون » .

صدق الله العظيم

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

دكتورة / عفاف عبد الكريم

توصيات المؤتمر العلمى الاول

« الرياضة والمرأة »



المرأة نصف المجتمع . فكل ما هو خير للمرأة هو خير للمجتمع والمرأة هى الام التى قال فيها الشاعر .

والام مدرسة ان اذا اعدتها

اعدت شعبا طيب الاعراق

وهى الام التى اوصى بها الرسول الكريم حين قال

أمك ثم أمك ثم أمك ثم أبوك

والمرأة هى زميلة الرجل التى تشاركه فى كل مهارات الحياة من زراعة وصناعة وتجارة ، وتعليم وتريض وتطبيب ... الخ .

لا يجب اذن أن يصبح كل موضوع يمس المرأة هاما بل حيويا للأسرة والمجتمع . والتربية الرياضية والرياضة مجال تربوى حيوى يسهم اسهامات فعالة فى بناء المجتمع ويعد المواطنين — رجالا ونساء — اعدادا يؤهلهم للحياة الكريمة السعيدة المنتجة الغنية بالقيم الخلقية والاجتماعية والصحية .

من هذا المنطلق ذى الدعامتين الاساسيتين القويتين — المرأة والرياضة — انبعثت فكرة هذا المؤتمر وأجريت البحوث واجتمع المسئولون وحضر العلماء ليقدّموا كلمة العلم فى هذا الموضوع الحيوى .

وشكلت اللجان وجرت المناقشات ، واستخرجت النتائج وخرجت الى الضوء توصيات نوجزها فى النقاط التالية :

اولا — مواصلة الاهتمام بعقد المؤتمرات العلمية لتغطية جوانب هذا الموضوع متعدد الزوايا وبالنسبة الاهمية .

ثانيا — التوصية لدى المسئولين عن المرأة فى كل مراحل حياتها أن يعنوا بتقديم البرامج الرياضية المناسبة للمرأة فى هذه المراحل ، وان يشجعوا اشتراك المرأة فى أنشطة هذه البرامج وأن يعملوا بروح الشعار .

— « من حق كل مواطن — رجل كان او امرأة — الاشتراك فى نشاط رياضى ، ومن واجب المسئولين تقديم هذه الأنشطة فى جو يشجع على الممارسة » .

ومن ضمن هذه المؤسسات الوطنية المستولة :

- ١ — وزارة التعليم .
- ٢ — وزارة الشؤون الاجتماعية .
- ٣ — المجلس الاعلى للرياضة والشباب .
- ٤ — اللجنة الاولمبية .
- ٥ — النوادي الرياضية .
- ٦ — المحافظات .

ثالثا — وسائل الاعلام المختلفة من اذاعة وتلفزيون وصحافة :

مناشدة جميع وسائل الاعلام ان تهتم برياضة المرأة وان تقدم لها برامج مبسطة للممارسة (يشرف على اعدادها مسئولون مؤهلون) .

وان تختار وسائل الاعلام المسموعة والمنظورة برامجها في اوقات مناسبة حتى يمكن سماعها أو مشاهدتها ومن ثم تنفيذها .

رابعا — الاهتمام بقطاع البطولة الرياضية للمرأة في الجامعات والمدارس والاندية واجراء البحوث الرياضية الخاصة بطرق التدريب والتدريس للانشطة الرياضية المختلفة .

خامسا — الاهتمام بالقطاع الترويجي الرياضي للمرأة في الجامعات والمدارس والاندية . فليس المطلوب الاهتمام بالبطولة فقط ، بل المطلوب ممارسة النشاط الرياضي كل بقدر استطاعته ، لاكتساب اللياقات المختلفة ، والنشاط الرياضي الترويجي يسهم اسهامات قوية في بناء وتكامل الشخصية الانسانية .

سادسا — الاهتمام بقطاع الصناعة وربة البيت والبنات في سن ما قبل المدرسة وفي المدارس الابتدائية والاعدادية ، وبالمراة في أى مكان ، وتقديم أنشطة رياضية مناسبة تعمل على اكسابها الصحية بمعناها الشامل بدنية — وعقلية ووجدانية واجتماعية .

سابعا — الاهتمام بالمراة المسنة والمراة المعوقة وتقديم البرامج الرياضية الترويحية التى تثرى حياتها وتعمل على اتزان شخصيتها وسعادتها .

ثامنا — اجراء البحوث المختلفة عن آثار النشاط الرياضي على المرأة في حالاتها وما تمر به بطبيعتها من اطوار كالطمث والحمل وبعد الولادة ونسب الياس .

تاسعا — تشكيل لجنة لجمع المعلومات وتجميع البحوث التي أجريت مع المرأة وذلك عن طريق الاتصال بمراكز أو بنوك المعلومات المنتشرة في العالم لحصر هذه البحوث وتنظيمها .

وكذلك العمل على حصر البحوث التي لم يتم إجراؤها وترتيبها حسب أهميتها وعرضها على الباحثين لإجرائها .

عاشرا — التوسع في تمثيل المرأة في لجان التخطيط والإشراف والتنفيذ في مجالات رياضة المرأة وبالمؤسسات المختلفة .

احدى عشر — اعتبار كليات التربية الرياضية مراكز للبحوث الرياضية يستعين بها الهيئات التي تعنى بالرياضة والتربية الرياضية وأمداد هذه الكليات بالاجهزة والمعامل للاستفادة من الخبرات العلمية التي اكتسبها الاساتذة وأعضاء هيئات التدريس بها .



ملخصات باللغة الانجليزية للبحوث

ABSTRACT

Determination of Standardized Levels for the Field Events for the Physical Education College Girls Students at Gezira.

By Dr. : Ikbal Kamel Mohamed Abd-el Galil

The purpose of this study was to investigate the differences between the level of performance in field events in different grades and to construst standardized score tables for evaluating the students scientific basis.

The results showed that:

- 1 — The mean level of performance improved for all the studied events was better in the higher grades.
- 2 — Depending on the results ; standardized score tables were established for each grade.

ABSTRACT

A Study of the Relationship Between Some Cultural Trends and Sport Participation in Leisure Time for College Students.

By Dr. : Ellen wadie Farag

This study was conducted over a sample of female students from the Faculty of Commerce in Alexandria University. The Data was collected by a questionnaire constructed by the researcher. The findings concluded that middle sized family, integration of family structure, democratic family treatment, good parent-child relation, sport socialization, high evaluated socio-economic level, are related to participating the students sports in their leisure time,

ABSTRACT

A Study of the Effect of a Proposed Program in Games for Developing Perceptual — Motor Abilities in the Elementary School.

By Dr. Ellen Wadie Farag.

The purpose of this study was to investigate the effect of a proposed program in games for developing the perceptual-motor abilities for the 3rd grade (female) in the elementary school. The sample was chosen randomly and divided equally into an exp. and a control grp. Data was collected by using the perceptual-motor obstacle course by Nelson. Results showed sig. diff. at (0,01) between the exp. grp. & the cont. grp. Thus the proposed program is effective in developing the perceptual motor abilities.

ABSTRACT

«The Relationship between the Coordination Movement and the Level Performance in some Handball Skills for children in primary school «childhood»

By Dr. Amira A. Abokandil.

The Purpose of this study was to determine the relation ship between the Coordination Movement and coordination limbs «arm — eye, foot — eye» and the level of performance in passing, receiving and dribbling the ball in Handball.

Subjects were (266) boys and girls from the 4th, 5th, 6th grade in the primary school. Results showed correlation between coordination movement at the concerning skills, also between «arm-eye» coordination and the same skills. There were sig.diff.between boys and girls in all measured factors except foot — eye coordination.

ABSTRACT

Broadcasting a Gymnastic Program as Means of Athleticism Acquaintance for House - Wives in Alexandria.

By Dr. :Bothaina Mohamed Wassel

Data concerning certain information about a broadcasted gymnastic programme were compiled from 1600 housewives. The results of the present study revealed that apathy was the main problem for practicing these exercises. Half of the sample indicated that they do not listen to this programme and only 19.2% of the housewives practiced these exercises regularly. Technical analysis of the exercises proved that they were carefully chosen, where there were no significant differences between average scoring of wives in each exercise category. Broadcasting alone is not adequate for accurate application of gymnastic.

ABSTRACT

The Effect of Developing Flexbility and Agility on the Motor Perfomance in Swinging and Spring in Modern Gymnastics.

By Dr. Trandil Abd-el Gafour Medhat.

This study was to investigate the effect of developing flexibility and agility upon the motor performance in swinging and spring in modern gymnastics. The sample was devided into three groups :

- A control group using the program of modern Gymnastics (Firt year).
- An experimental group using the developmental clexbility exercises.
- An experimentalgroup using the developmental agility exercises. The result showed that the developing agility exercises had a significiant positive ef-fect on motor performance of skills in modern gymnastics.

The developing of flexbility had a significient positive effect en swinging.

ABSTRACT

The Relationship of muscular strength, height and weight on skillful performance on paralell bars for girls applied to the Faculty of Physical Education for girls in Alexandria.

By Dr. :Sanaa Fouad Amin

The study was run on the second grade students in the academic year 1980 1981.

Many standard scales were used for measuring all types of muscular strength (i.e. explosive, dynamic, static and trunk strengths) and for measuring hight and weight as well.

The most important results of this study was as follows :

Explosive,dynamic and trunk strength in addition to hieght and weight com. prised the most effective factors which influenced the students skilful performance on paralell bars for girls.

ABSTRACT

Posture Defects Among Girl Students Enrolled To Abilities Tests For College Of Physical Education . . Cairo.

By Dr. : Samiha Kalil Fahry

This study aimed to identify the posture defects among the girl students enrolled to the abilities tests for Gizera College. In addition, to find out the correlation between height, weight, length of weekly study time, and the environment and their affect on some posture defects incidents.

The sample consists of 270 subjects. A group of juries out of the college professors tested the girls and discovered the defects.

The results indicated ; low percentage of the girls participated in physical activities. Round-shoulder followed by flat-foot were the highest percentage. Round shoulders and kyphosis spread more between the girls taller than 165 cm. Flat foot was more incident between girls heavier than 80kg. Besides, the posture defects percentage was higher between the students from upper Egypt.

ABSTRACT

A Comparative Study of Some Personality Traits and Mental Abilities between Superior and Nonsuperior Students of the Faculty of Physical Education at Alexandria.

By Dr. Saffa Mohamed Elgrabwey.

This study was done with Transversal method on a sample of, 33 superior students, 36 nonsuperior students in the Faculty of Physical Education.

The results of multiple regression showed that there were 6 significant independent variables upon the general achievement : Spatial ability, Femininity, Dominance, Tolerance, Sense of well-being, Numerical ability.

ABSTRACT

Comparative study for Some Values between Athletic and Non athletic Working Women.

By Dr. Safeia Mansour Soutan.

The purpose of this study was to investigate the theoretical-, economical-, beauteous-, social-, and religious values between athletic and non athletic working women. Sig. differences were found between both groups in beauteous values and economical values. No sig. diff. between them in theoretical-, political-, religious and social values. The findings concluded that beauteous values were more found in athletic working women, and economical values were more found in non athletic working women.

ABSTRACT

«The Predictive Value of the Intellectual Ability and the Motor Educability Tests related to Performance Level in Gymnastics Apparatus».

By Dr. Aisha Abd-Elmaula Elsaid.

This study attempted to investigate the predictive value of the intellectual ability and the motor educability tests related to performance level in gymnastics for secondary school girls.

To realize this purpose the researcher used AHMED ZAKI SALEH Primary Intellectual Abilities Test, and IAWA — BRACE Motor Educability Test. The performance of students to the skills prescribed by the program was evaluated by a board of arbitrators.

The results showed a high correlation, and predictive value between motor educability and performance level in gymnastics apparatus. But no correlation was found between the performance level and the general intellectual ability.

ABSTRACT

Effect of Learning Respiration from Both Sides in Crawl-Stroke on Time and Level of Performance.

By Dr. : Effat Hassan Shafik

This study was done on a sample of 58 girls from Alexandria Sporting Club. Their ages ranged between ten and thirteen and all of them did not learn the crawl stroke before. All data were collected through Anthropometric measures and some physical specifications. The researcher supposed that learning by using both favourable and unfavourable sides in respiration affects time, level of performance and motor coordination. It was clear that differences between mediums were in favour of the experimental group.

ABSTRACT

«Psychological Adjustment for Girl-students of Physical Education and its Correlation with Skill Performance Level in Gymnastic».

By Dr. Aida El-Said Mohamed Hussain.

This research aimed to investigate :

1 — The differences between the four grade students in Psychological adjustment.

2 — The corolation between psychological students adjustment and skill performanc level in gymnvastics.

Results indicates that :

1 — There were significant differences between the 4 grades studer in psychological adjustment. The fourth grade had clear advantage.

2 — There were significant differences between first, second, fourth grades and skill performance level in gymnastics.

3 — There were significant difference in skill performance between higher- and lower psychological adjustment. The higher adjustment students have clear advantage.

ABSTRACT

«Factorial Study of Motor Abilities, Related to Cartwheel Skill Performance».

By Dr. Aida El-Said Mohamed Hussain.

This study aimed to determine the motor abilities which relate to cartwheel skill performance. (39) tests were chosen from previous studies for measuring motor abilities. Subjects (100) were female students of the Faculty of Physical Education. The plan of statistical analysis were : correlation matrix and factor analysis.

The results indicated that relationship was found between some of motor abilities (strength, motion's range of shoulder and hip, explosive power of legs and shoulder, accuracy, coordination and agility) and cartwheel.

ABSTRACT

The Relation between some Anthropometric and Psychological Traits and Gifted student in Gymnastics in The Physical Education College in Cairo.

By Dr. Aziza Mahmoud Salem.

This study aimed to investigate some anthropometric and psychological traits that relate to gifted students in gymnastics. It was conducted on 4th grader in Physical Education College in Cairo, The results revealed that :

- There was positive relation between some of the anthropometric measurements and motor achievement for female gifted students in apparatus gymnastics.
- There was a positive relation between some of psychological traits and motor achievement.
- The investigator recommended to implement some of these results such as weight of the girls, arch of the feet and psychological tests.

ABSTRACT

Effect Of Menstruation Onthe Physical Work Capacity of Preparatory Students

Dr. Esmat M.

This study has been conducted on a sample group of 94 female students from preparatory schools to find out the effect of menstruation on the physical work capacity (P.W.C. 170). The subjects were tested during the tendays in the middle of the menstrual cycle. And also was carried out on the second and third day of menstruation.

The mean P.W.C. for the first test was 674-230, and for the second test was 627 — 200. There was no significant difference in the two cases since the result of the T test was 1.40. However, there were individual differences between the different subjects in the effect of menstruation on the physical work capacity.

ABSTRACT

**«The Effect of Using Some Instructional Media on Developing Gymnastics
(An experimental study on the elementary school)».**

By Dr. Awatif Abdel Hadi & Dr. Kamilia Hosni.

One hundred female subjects, from an elementary school, age between 10-11).
were divided into 4 equal groups ۛ

3 experimental groups : 1st group used statistic pictures, 2nd group used demonstration, 3rd group used both pictures and demonstration, and a control groups used the explanation (traditional method).

ABSTRACT

The Relation Between Teachers Job Satisfaction and the Efficiency in Physical Education Teaching in Secondary Schools.

By Dr. Fatma Awad Saber

The purpose of this study was to investigate the relation between the satisfaction in teaching physical education and the efficiency of teaching in the secondary schools at Alexandria.

The investigator used two tools : an evaluating card and a questionnaire to measure the state of satisfaction in the job. The sample was male and female teachers in physical education.

Results showed that there was a positive correlation between the efficiency in teaching and the satisfaction in the job for both male and female teachers.

ABSTRACT

Effect of the Menstrual Cycle on the Sporting Efficiency of Women

By Dr. Firial Ibrahim Ramzi

After an introduction to the problem «effect of the menstrual cycle on the sporting efficiency of women», the authors present inquiry material obtained from first-class female athletes. The authors stated a postmenstrual top form and a certain reduction in physical-sporting efficiency is counteracted by the intake of ovulation inhibitors. Most female athletes experience the phase of menstruation as efficiency reducing. In selected cases, displacement of the menstruation should be taken into consideration to improve sporting efficiency.

sault on both hands on the ground.

Within the limitation of this study it was concluded that using both pictures and demonstration was the best media, then comes using pictures or demonstration. The least was the explanation method.

ABSTRACT

Some Physiological Sex-Specific Differences in the Biological Systems and their Effect on Physical Efficiency.

By Dr. Firial Ibrahim Ramzi

A survey is given of the present state to Knowledge about sexual dimorphism as far as it is relevant to sports. The sexspecific differences in athletic efficiency that are nowadays encountered are mainly socially, genetically and hormonally determin. The present finding concerning the sexual differences in athletic trainability are presented, with reference to the different organ systems as well as to the basic properties of the body. Furthermore, it is dealt with the sex-specific ontogeny in childhood and adoles with the generative functions of the woman and with the predisposit of women and men to sports injuries.

ABSTRACT

Measurement of the Femals Students Attitude towards Practical Training.

By Dr. Kamilia Hassan Hosni

The purpose of this study was to construct an attitude scale to measure the attitudes of the students toward practical training. Through the application of the Likert Techinc a large number of statements on attitudes toward practical training were developed. They were submitted to Juries who decided upon their positive and negative characters. The tests were then administrated to 241 students. The findings conducted that this attitude scale is recommended as a tool to measure the students' attitudes toward practical training.

ABSTRACT

The relationship between the Female Students Attitude toward Practical Training and its Effect on their Achievement in this Particular Subject.

By Dr. Kamilia Hassan Hosni

The purpose of this study was to investigate the students' attitudes in the Faculty of Physical Education at Alexandria towards practical training, and to study the relationship between the level of achievement and the attitudes toward it. Also to investigate the development of the attitudes toward the practical training in 3rd and 4th classes.

The results showed sig. diff. between high and low levels in achievement and their attitudes toward the practical training. The attitudes were more positive in the higher classes.

ABSTRACT

The Relationship Between the level performance in Swimming and Dynamic balance.

By Dr. Wafika Moustafa Salem.

This research aimed to find out the relation between the level of performance and dynamic balance in swimming.

The sample was selected from the fourth grade girl students of the physical Education College in Alexandria (No. 245). Measurement concerning dynamic balance & the level of performance were taken as follows :

- Dynamic balance : By using Bass Modified Test.
- Level of performance : On the basis of performing the three strokes (crawl swim, back stroke & breast stroke).

Results showed :

- Significant correlation between level of performance in swimming and dynamic balance.
- Significant differences between high-and low level of performance in swimming and the dynamic balance in favour of the high ones.
- Significant correlation between the ability in swimming and the dynamic balance in the high level only.

ABSTRACT

The Relative Importance of Principle Constituents of the Swimming Technic Affecting the Record for Girl Students of the Faculty of Physical Education for Girls at Alexandria.

B. Dr. Wafika Moustafa Salem.

The Purpose of this study was to identify basic fundamentals for different Methods of swimming, and to determine their relative importance, and their effect on time in 25 meter, breast crawl and back. The study was administered upon (811 physical education female students for first, second third and fourth year.

The results showed that time of swimming improved with years, 1, 2, 3, 4 accordingly.

Also the basic four fundamental of swimming methods were considered to be effective upon time of swimming 25 meter breast, crawl back ; and it has relative importance on time of swimming.

ABSTRACT

Preparing Standrads of Specific Motor Abilities of Gymnastics for Students of Physical Education for Girls.

By Dr. Magedda Khidr

This study aimed to construct a standardized level for evaluating the motor abilities for girls to be as a referenced frame to evaluate the physical status and to help in discovering the weak points in gymnastics. Sample was all the students in the Faculty of physical Education for Girls at Alexandria (N. 934).

Conclusion :

A Standardized level table was obtained for each grade in motor abilities which concern gymnastics.

ABSTRACT

Establishing a Criteria for Evaluating Motor Performance in Handball for the Students of Physical Education College.

By Dr. : Lawahiz Fidan Khalila

The aim of this study was to establish a practical measure to evaluate the students of Physical Education College in some skills in handball.

Sample was 422 students of the 4th grande. Findings about the most important 2 skills and their specifications were collected by personal interview and inquiries on experts opinions. 5 tests were applied on the sample and a criteria measure was established after assuring the reliability and validity of tests.

ABSTRACT

The main research effective is to study the morophological and physical characterisitics measures for high level Hand Ball players.

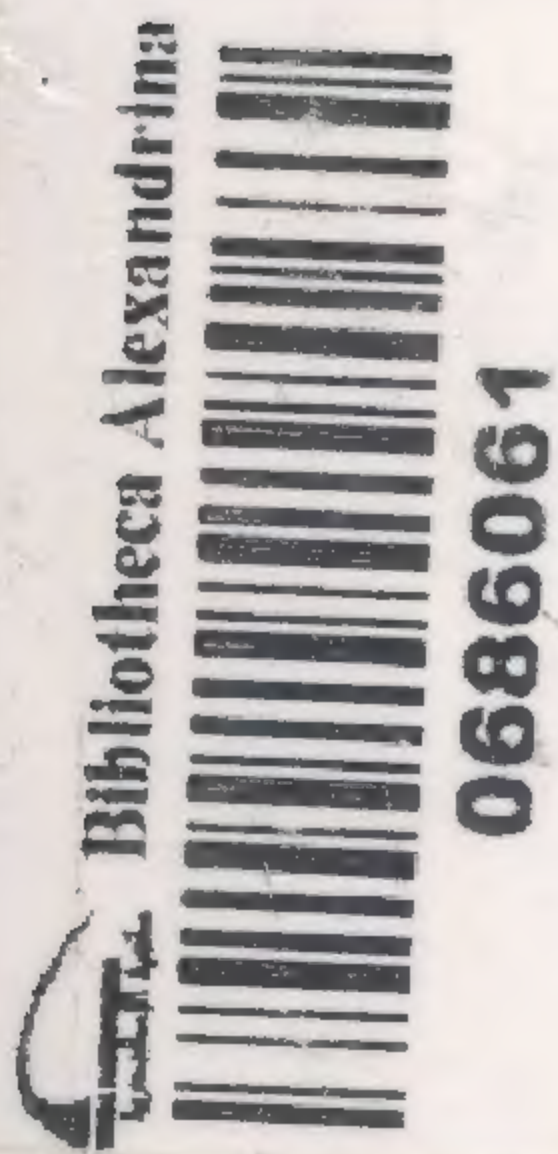
By Dr. : Amira A. Abokandil

The Morophological measures were body height, body weight, circumference. . etc On the other hand the physical characteristics were some specific physical fitness components.

The all measures have been taken from Egyptian National Hand Ball players Through the preparatory period pre African Hand Ball championship.

The results have indicated that Therewere positive correlation among height and other body lengths and among weight and other body lengths, there were high correlations among differed circums. And finally there was positive (direct) correlation between grib strength and Circum. Of humerus and radius.

Based on the data provided by this study the researcher has recommended to guide by the results when selecting the Hand Ball junior players.



مطابع جامعة حلوان - كلية الفنون التطبيقية